# متعة أن تكون في منتصف العمر

مكتبة 1652

الأربعينيات جميلة، والخمسينيات أجمل!

اختيار وترجمة: علا ديوب



بدت الأربعينيات لي مرحلة متقدمة عندما كنت في العشرينيات من عمري. ليست مرتبطة بالجدات، لكنها بالتأكيد ليست شابة. لطالما اعتقدت أن من بلغوا الأربعين عامًا يجب أن يشعروا ببعض الحزن بشأن بلوغهم هذه المرحلة من حياتهم.

لم أكن أعرف أن معظمهم يشعر بالشعور نفسه الذي كان داخل رأسي العشريني ولكن بشكل أفضل وأكثر حكمة وثقة. لم يكن لدي أي طريقة لمعرفة أن معظمهم لن يفضلوا العودة إلى العشرينيات مرة أخرى حتى لو دُفعت لهم الأموال، وأنهم يحبون بالفعل كونهم في الأربعينيات.

لم أعلم قط كم يمكن أن يكون التقدم في العمر جميلًا ومفعمًا بالسلام. إنك ببساطة تتوقف عن الاهتمام بالأشياء غير المهمة، ومعظم الأشياء ليست مهمة جدًا.

برغم كل التحديات الجسدية التي يواجهها المرء في مرحلة منتصف العمر فإن لهذه المرحلة الكثير من المميزات وأبرزها الحرية التي تأتي مع التقدم في العمر، والفهم الأفضل والأشمل للحياة نتيجة للخبرة المكتسبة بالتجربة. وإن رغبتم في معرفة المزيد عن مرحلة منتصف العمر بالإضافة إلى تجارب العديد من الأشخاص الذين مروا بها اقرؤوا هذا الكتاب.

الكتب الأخرى التي صدرت من السلسلة:














ISBN 978-9921-768-74-9
9 789921 768749

أريدك أن تقول كم عمرك مهما كان، لأن التمييز على أساس السن موجود في كل مرحلة على طول الطيف العمري. يمكن أن تتلقى الرفض كونك صغيرًا جدًا وخاصة إذا كنت أنثى بقدر ما يمكن رفضك كونك أكبر عمرًا. كن فخورًا بقول عمرك مهما كنت صغيرًا، واستمر في قول ذلك والاعتراف به طوال حياتك ومسيرتك المهنية، لأن هذه الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها تغيير حالة التمييز على أساس السن بالنسبة إلينا جميعًا.

متعة أن تكـــــون
في منتصف العمر

# متعة أن تكون في منتصف العمر

آي كاريزما
I Carisma

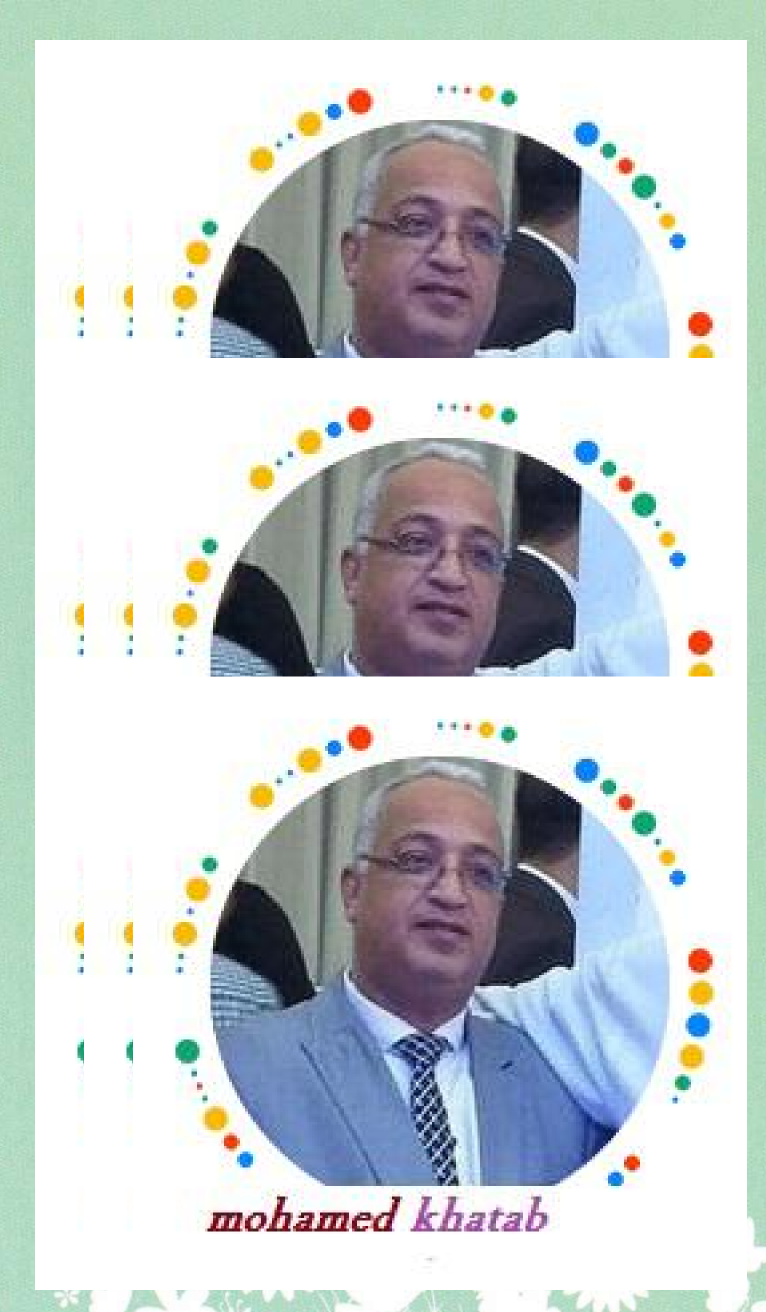
اختيار وترجمة: علا ديوب

انستغرام : icarsimabooks
تويتر : icarsimabooks
بريد إلكتروني : Info@icarisma.com
الموقع الإلكتروني : www.icarisma.com





ردمك: 978-9921-768-749


mohamed khatab



# المقدمة:

أشعر بالحماسة لاقترابي من سن الأربعين! يخاف كثيرون -وكنت منهم- من فكرة التقدم في العمر، ولكن بعد الكثير من القراءة حول هذا الموضوع، وبعد ملاحظة الكثيرين من السعداء والناجحين في مرحلة منتصف العمر، اكتشفت أن هذه الأفكار المتحيزة ضد التقدم في العمر لا مبرر لها وقد غرسها في رأسنا المجتمع ووسائل الإعلام حتى بتنا نحزن لفكرة أننا نكبر عوضًا عن أن نشكر ربنا الذي وهبنا طول العمر!

لذلك انطلاقًا مما ذكرت أهدي هذا الكتاب الذي يتحدث عن مميزات عمر الأربعينيات والخمسينيات وتحدياتهما إلى نفسي، وإلى أفراد عائلتي، وإلى أصدقاء الدراسة والعمل الذين قاربوا الأربعينيات، وإلى كل القراء الأحبة الذين سيخوضون معنا مرحلة منتصف العمر.

أحبتـي، شـباب مـن نـوع آخـر أكثـر حكمـة وخبـرة بانتظارنـا بـإذن الله! برغـم كل التحديـات الجسـدية التـي يواجههـا المـرء فـي مرحلـة منتصـف العمـر فـإن لهـذه المرحلـة الكثيـر مـن المميـزات وأبرزهـا الحريـة التـي تأتـي مـع التقـدم فـي العمـر، والفهـم الأفضـل والأشـمل للحيـاة نتيجـة للخبـرة المكتسـبة بالتجربـة. وإن رغبتـم فـي معرفـة المزيـد عـن مرحلـة منتصـف العمـر بالإضافـة إلـى تجـارب العديـد مـن الأشـخاص الذيـن مـروا بهـا اقـرؤوا هـذا الكتـــــاب.

المترجمة



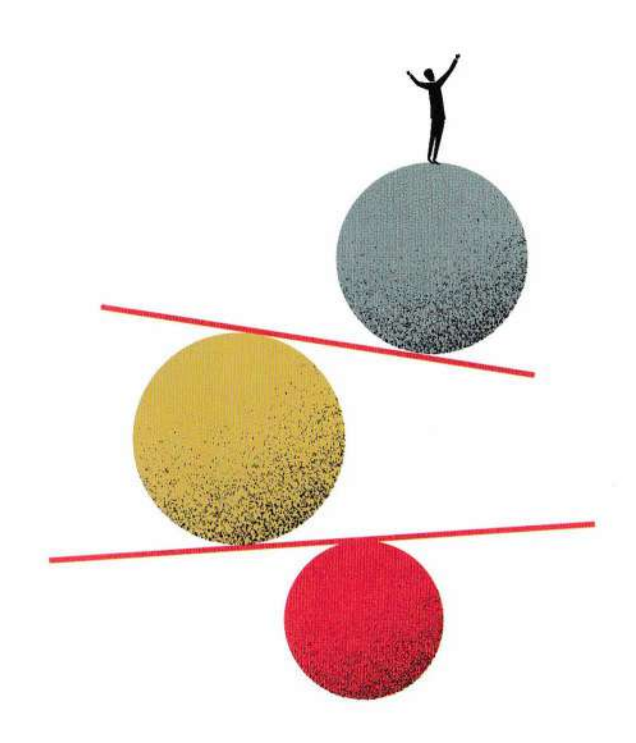
# المحتويات:



# الفصل الأول:

## الأربعينيات عقل راجح وقلب نابض بالحياة

إنك كبير بما يكفي لتكون حكيمًا، وشاب بما يكفي لتكون ممتلئًا بالطاقة.



# ماذا سأخسر عندما أبلغ الأربعين؟

بقلم: ألكسندر فينيجان

يكبر الجميع حاملين حقيبة كبيرة من الترهات. لا تعرف أنك تحملها في طفولتك، لكنك تجدها ملقاة على عتبة دارك فجأة عندما تصبح مراهقًا. إنه أمر منهك، لا تعرف كيف ستتعامل معه. إنه حجر رحى ضخم يطوق عنقك:

كيف يفكر الناس بي؟

هل أبدو رائعًا؟

ماذا لو لم أتخرج؟

سأكون سعيدًا عندما أكمل __________.

لماذا لا يحبني الناس؟

هل أنا ناجح أم فاشل؟

هل بشرتي شاحبة جدًا؟ هل بشرتي غامقة جدًا؟

كيف يجعلني هذا أبدو؟

أشعر بعدم الارتياح في حضور __________ لأنه (أو لأنها) قد أنجز (أو أنجزت) أكثر مني بكثير، إنه (أو إنها) أذكى مني، وأفضل مظهرًا... إلخ.

لكن بحلول عمر الأربعين تصبح حقيبة الترهات لديك فارغة. تنظر فيها وببساطة لا تجد شيئًا. تلاشت!

لم يعد الاهتمام ممكنًا وإن حاولت.

تشعر بأنك أخف وزنًا، وبأنك تنتعش.

فجأة أصبحت تمتن لتلك الوجبة اللذيذة دون الجزع بشأن المستقبل. تعيش اللحظة الحالية. تجلس وتستمع إلى أطفالك أو أصدقائك.

عندما تنظر في المرآة ترى شخصًا أكبر عمرًا. في الواقع؛ تتمنى لو أنك ما زلت تبدو شابًا، ولكنك متأقلم مع هذا الأمر، فهذه هي الحياة!



عشرة في المئة من الحياة
هي ما يحدث معك
أما التسعون المتبقية
فهي ردة فعلك على ما يحدث!

## لا تخف من بلوغ الأربعينيات؛ الأربعينيات مذهلة

بقلم: آني رينو

بدت الأربعينيات لي مرحلة متقدمة عندما كنت في العشرينيات من عمري. ليست مرتبطة بالجدات، لكنها بالتأكيد ليست شابة. لطالما اعتقدت أن من بلغوا الأربعين عامًا يجب أن يشعروا ببعض الحزن بشأن بلوغهم هذه المرحلة من حياتهم.

لم أكن أعرف أن معظمهم يشعر بالشعور نفسه الذي كان داخل رأسي العشريني ولكن بشكل أفضل وأكثر حكمة وثقة. لم يكن لدي أي طريقة لمعرفة أن معظمهم لن يفضلوا العودة إلى العشرينيات مرة أخرى حتى لو دُفعت لهم الأموال، وأنهم يحبون بالفعل كونهم في الأربعينيات.

ولكنني أصبحت أعرف الآن؛ سأبلغ الثانية والأربعين الشهر المقبل، وأحب هذا العقد من العمر حتى الآن. لدي بعض الشكاوى السطحية حول التقدم في السن (تلك التجاعيد التي تشبه الأخدود العظيم بين حاجبيّ) لكن على العموم كان دخول الأربعينيات من عمري مثل الوصول إلى حفلة نُظمت من أجلي أنا شخصيًا فقط. بكل جدية الأربعينيات مذهلة، وفيما يأتي عشرة أسباب لذلك:

١- تجاوز أطفالك (على الأرجح) المراحل الأكثر تطلبًا من الناحية الجسدية: هناك الكثير من الاستثناءات، لكن معظمنا ينجب الأطفال في العشرينيات والثلاثينيات، وفي الأربعينيات يكون أطفالك قد أصبحوا كبارًا بما يكفي لاستعادة الحرية والطاقة التي فقدتها عندما كانوا في مرحلة الرضاعة والحبو وسن ما قبل المدرسة. (ملاحظة: هذا رائع).

٢. لديك خبرة عمل كبيرة: ربما تكون قد غيرت مهنتك أكثر من مرة، ومع تلك الخبرة تأتي الحكمة والثقة بقدراتك وكذلك سيرة ذاتية (مهنية) قوية.

٣. أصبحت تعرف ما يعجبك (وما لا يعجبك): أنت لا تضيع الوقت في الأشياء التي جربتها بالفعل ولم تهتم بها. حتى عندما يتغير ذوقك، فإنك تعرف حالًا وتعرف كيف تضع طاقتك في شيء تهتم به.

٤. لديك الكثير لتقوله في المحادثات: لديك أربعة عقود من القصص لترويها عندما تبلغ الأربعين. كل هذه الخبرة تجعلك شخصًا يُسعَد الآخرون بالحديث معه أكثر.

٥. أنت أقل رهبة لأنك تعرف أن الجميع يستمرون في التعلم دومًا حتى الخبراء: لقد تعلمت ورأيت ما يكفي لفهم أن أقصى ما في استطاعة أكثر المفكرين والموهوبين فعله خدشُ سطح

محيـط المعرفـة البشـرية الكبيـر الـذي لا يمكـن سـبر أغـواره، لذلـك عندمـا تقابـل شـخصًا ذكيًـا حقًـا تكـون أقـل رهبـة ممـا اعتـدت.

٦. تكتشـف أخيـرًا روتينًـا جيـدًا للعنايـة بالبشـرة: صحيح أنـك تحـارب التجاعيد، لكـن هـذه هـي الحيـاة. علـى الأقـل لقـد أصبـح حـب الشـباب خلفـك إلـى الأبـد أخيـرًا.

٧. لديـك أصدقـاء فـي كل مـكان: مـن المحتمـل أنـك تنقلـت مـرات عـدة، وقـد تنقـل أصدقـاؤك أيضًـا، والآن لديـك شـخص مـا تعرفـه فـي كل مـكان تذهـب إليـه تقريبًـا عندمـا تسـافر.

٨. تسـتمر علاقتـك الزوجيـة فـي التحسـن: لقـد مضـى علـى علاقتكمـا مـدة كافيـة لتعرفـا مـا الذي يصلـح حقًـا ومـا الـذي لا يصلـح لـك ولشـريك حياتـك. وسـتكونان قـد أصبحتمـا مرتاحيـن بمـا يكفـي للتواصـل بصراحـة تامـة حـول كل نواحـي علاقتكمـا الزوجيـة.

٩. لديـك مهـارات: لقـد طـورت علـى مـر السـنين مجموعـة مـن المهـارات الرائعـة فـي مجـالات مختلفـة، ومـن المحتمـل أنـك تنقـل مهاراتـك هـذه إلـى صغـارك أيضًـا. شـعور إتقـان فعـل الأشـياء جميـل.

١٠. إنـك كبيـر بمـا يكفـي لتكـون حكيمًـا، وشـاب بمـا يكفـي لتكـون ممتلئًـا بالطاقـة: أنـت فـي بقعـة جميلـة مـن الحيـاة تشـعر فيهـا بـأن لديـك مزايـا كل العوالـم. هـذا رائـع.
ينطبـق الكثيـر مـن هـذا الـكلام علـى ثلاثينياتـك أيضًـا، لكنـه يصبـح أكثـر وضوحًـا مـع انتقالـك إلـى الأربعينيـات، ولقـد سـمعت أن الخمسـينيات أفضـل حتـى.

إننـا نختـار كيـف نتقـدم فـي العمـر، ويجـب ألا يكـون الأمـر مخيفًـا أو محبطًـا. لا تخـشَ مرحلـة منتصـف العمـر فقـد تكـون أفضـل سـنوات حياتـك حتـى الآن.

«التقدم في العمر ليس حالــة مرضية، وليس أمرًا غير طبيعي، وليـــس مشكـلة، إنــه حالــة استمــرار نمــر فيهـا جميعًـا».

إريك وينر



# أزمة منتصف العمر: العلامات والأسباب ونصائح للتكيف معها

بقلم: شيلدون ريد

هـل تشـعر بعـدم الرضـا عـن حياتـك مـع بلوغـك منتصـف العمـر؟ تعـرف إلـى علامـات أزمـة منتصـف العمـر وأسـبابها وكيفيـة العثـور علـى السـلام فـي هـذه المرحلـة مـن الحيـاة.

## ما أزمة منتصف العمر؟

منتصـف العمـر: هـو المرحلـة بيـن عمـر الأربعيـن والسـتين تقريبًـا التـي تزيـد أو تنقـص بضـع سـنوات. أحـد المعتقـدات الشـائعة حـول هـذه المرحلـة مـن الحيـاة هـو توقـع مواجهـة اضطـراب داخلـي حـول هويتـك وخيـارات حياتـك وفكـرة المـوت، الـذي يعنـي بعبـارة أخـرى: أزمـة منتصـف العمـر.

صـاغ المحلـل النفسـي إليـوت جـاك مصطلـح «أزمـة منتصـف العمـر» فـي السـتينيات. لاحـظ جـاك أن المرضـى الذيـن يكونـون بيـن منتصـف

الثلاثينيات إلى أواخرها يبدو أنهم يمرون بمرحلة اكتئاب وتغيرات مفاجئة في نمط حياتهم بسبب مواجهتهم فكرة موتهم، وانتشرت فكرة مفادها أن أزمة منتصف العمر حقيقة بيولوجية. في الوقت الحاضر ارتبطت هذه الأزمة بشكل شائع بصور الرجال النمطية في منتصف العمر الذين يشترون سيارات فاخرة أو ينهون زواجهم لاستعادة الإحساس بالشباب.

صحيح أن بعض الدراسات أظهرت انخفاضًا في الرضا عن الحياة والسعادة مع بلوغ الناس منتصف العمر، لكن من المهم ملاحظة أن ذلك الانخفاض في السعادة لم يكن كبيرًا دومًا. يبدو في بعض الدراسات أن رضا الناس عن الحياة يرتفع مع دخولهم منتصف العمر. لذلك بالنسبة إلى كثير من الناس لا يعدّ مصطلح «الأزمة» مناسبًا لوصف تجربة منتصف العمر عندهم، إذ في أثناء إجراء الدراسات أعلن نحو ١٠ إلى ٢٠ بالمئة من البالغين فقط أنهم مروا بأزمة منتصف العمر.

ومع عدم وجود أهمية كبيرة للفكرة القائلة إن أزمة منتصف العمر حقيقة حتمية، يواجه بعضنا ضغوطات جديدة مع دخولهم تلك السنوات. ربما تبدأ الندم على مسار حياتك المهنية وتشعر بأنك مقيد بسبب قراراتك المالية، أو تشعر بالقلق بشأن تدهور قدراتك البدنية أو بشأن الأهداف التي فاتتك.

يجد بعض الأشخاص أيضًا تغيرًا أو زيادة في مسؤولياتهم مع بلوغهم منتصف العمر. على سبيل المثال: قد تبدأ رعاية أحد الوالدين المسنين، أو تضطر إلى قبول أن أولادك أصبحوا أكثر استقلالية.

اعتمادًا على ظروفك وتوقعاتك يمكن أن يكون وقتًا مرهقًا ومربكًا، ولكن منتصف العمر يمكن أن يكون أيضًا وقتًا للتطور والاستقرار والمرح. إذ يمكن أن تساعدك معرفة علامات أزمة منتصف العمر وأسبابها على معرفة كيفية التعامل مع الضغوط الشائعة التي تأتي في هذا الوقت من

حياتك وإيجاد طرائق للاستمرار في المضي قدمًا والازدهار.

## علامات أزمة منتصف العمر:

يمكن أن تختلف شدة أعراض أزمة منتصف العمر من شخص إلى آخر. يمكن أن يؤدي جنس المرء أيضًا دورًا في كيفية تجلّي أزمة منتصف العمر. من المرجح أن تمر النساء بمرحلة من التأمل الذاتي وهن يتحولن من التركيز على احتياجات الآخرين إلى الاهتمام باحتياجاتهن الخاصة. من ناحية أخرى، من المرجح أن يشعر الرجال بأن قراراتهم السابقة قد حدت من خياراتهم المستقبلية.

## بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها:

**الحزن العميق والندم:** ربما تطيل التفكير في الفرص التي أدركت أنك أضعتها في العلاقات أو العمل. يؤدي هذا إلى استياء شديد من الحاضر وميل إلى التغاضي عن الجوانب الجيدة في حياتك.

**الأرق وأحلام اليقظة:** قد تشعر بالملل أو الإنهاك من روتينك اليومي، سواء أشمل ذلك جدول عملك أم شمل مسؤوليات أخرى. ربما تبدأ أحلام اليقظة حول ما ستكون عليه الحياة لو اتبعت مسارًا وظيفيًا مختلفًا، أو تزوجت بشريك مختلف. قد تجعل الرغبة في التغيير التركيز على الشيء أمامك صعبًا.

**سرعة الغضب:** قد يؤدي الشعور بأن قراراتك السابقة قد حجّمتك وأنها حدت من إمكاناتك إلى نوبات مفاجئة من الغضب، قد تنزعج من زوجتك أو والديك المسنين أو أقرب الأصدقاء لأسباب تافهة.

**الحنين:** بدلًا من التركيز على إيجابيات الحاضر، تبدأ إضفاء الطابع المثالي على أسلوب الحياة الذي كنت تعيشه. ربما تستعيد الذكريات حول كم كنت رياضيًا أو كم كانت علاقاتك الاجتماعية في الكلية واسعة.

**السلوك المتهور والمتساهل:** قد تبدأ المبالغة في شراء الأشياء أو تعاطي الممنوعات للتعامل مع مشاعر الاستياء، ويبدأ بعض الناس الإفراط في تناول الطعام نتيجة للملل أو التوتر. لا يجلب لك أي من هذه السلوكيات الرضا بشكل كامل، بالإضافة إلى العواقب الصحية التي قد تجلبها.

**تحدث تغييرات في الرغبة الخاصة:** بينما تزداد الرغبة الخاصة بشكل حاد عند البعض، يفقد البعض الآخر الاهتمام بها. وقد تكون فكرة الرغبة في الزواج من فتاة أصغر سنًا مرتبطة بمخاوفك من التقدم في العمر.

**التغييرات في الطموح:** قد تشعر فجأة بالحافز لإجراء تغييرات في حياتك، مثل: الانتقال إلى منطقة جديدة، أو شراء منزل جديد، أو الوصول إلى منصب أعلى في العمل. قد تكون هذه محاولة لتصحيح ما تعدّه الآن «قرارات الماضي السيئة».

مـن ناحيـة أخـرى، قـد تشـعر بحافـز أقـل للوصـول إلـى أهـداف أخـرى عندمـا تبـدأ التسـاؤل إن كان هنـاك معنـى لحياتـك.

قـد يُخلَـط بسـهولة بيـن بعـض هـذه العلامـات وأعـراض الاكتئـاب، ومعرفـة الفـرق بينهمـا يمكـن أن تسـاعدك علـى معالجـة المشـكلة.



## مقارنة بين أزمة منتصف العمر والاكتئاب:

| أزمة منتصف العمر: | الاكتئاب: |
| --- | --- |
| ليست حالة طبية أو نفسية معترفًا بها. | اضطراب مزاج قابل للتشخيص مع معايير تشخيص ثابتة. |
| تظهر الأعراض في منتصف العمر. | يمكن أن تحدث الأعراض لدى الأشخاص في أي عمر، بمن في ذلك المراهقون وكبار السن. |
| ناجمة عن إعادة تقييم الشخص حياته مع تقدمه في العمر. | عادة ما يكون ناجمًا عن مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. |
| شعور من عدم الرضا قد يأتي ويذهب خلال منتصف العمر. | تدوم الأعراض مدة أطول وتكون أكثر شدة. |
| قد تهدأ الأعراض عندما تستعيد الشعور بالسلام حول مسير حياتك. | قد يشمل العلاج الأدوية والعلاج السلوكي وتغيير أسلوب الحياة. |



## أسباب أزمة منتصف العمر:

تتغير فكرة أزمة منتصف العمر جزئيًا أو كليًا من حضارة إلى أخرى، إذ تجدر الإشارة إلى عدم تأييد كل الحضارات مفهوم «أزمة منتصف العمر» أو حتى الاعتراف بمرحلة «منتصف العمر».

بينما يميل المجتمع الغربي إلى النظر إلى التقدم في العمر من منظور سلبي فهو يمجد الشباب. يمكن للإفراط في التركيز على الخَرَف وانخفاض القدرات الجسدية أن يجعل التقدم في العمر يبدو مشهدًا مخيفًا. وليس من الصعب أن تجد منتجات تعدك بتقليل التجاعيد «القبيحة» والشيب ملقّحة إلى أنك تصبح أقل جاذبية مع تقدمك في العمر.

قد تشعرك الأفكار السلبية حول التقدم في العمر بنوع من اليأس أو تدني احترام الذات مع بلوغك منتصف العمر، وقد تشعر بأنك مضطر إلى إعادة تقييم تقدمك في الحياة أو النظر إلى هذه المرحلة الزمنية على أنها مجرد انتقال إلى الشيخوخة.

بالطبع، يمكن أن تؤدي الضغوط الشديدة أو العقبات خلال سن الرشد إلى تأجيج ما قد تعده أزمة منتصف العمر أو إثارتها. يمكن أن تتضمن هذه الضغوط تغيرات في صحتك الجسدية أو علاقاتك الاجتماعية أو حياتك المهنية أو أموالك.

**التغييرات الجسدية:**

ربما لم تعد رشيقًا كما اعتدت. قد تكون أكثر عرضة للأمراض أو تُشخّص بحالة مرضية مثل ارتفاع ضغط الدم. يمكن أن تجعلك هذه التغييرات الجسدية تشعر بالإحباط أو الخوف من المستقبل.

ستعاني النساء انقطاع الطمث الذي يأتي مع مجموعة متنوعة من الأعراض، مثل: ارتفاع حرارة الجسم المفاجئ، وتغيرات المزاج، وصعوبة النوم. تساهم هذه العوامل مجتمعة في زيادة التوتر الكلي.

قـد يعانـي الرجـال انخفاضًـا تدريجيًـا فـي هرمـون التستوسـتيرون مـع تقدمهـم فـي العمـر بعـد عمـر الثلاثيـن أو الأربعيـن. ومـع ذلـك، يمكـن أن تقلـل عوامـل أخـرى أيضًـا هرمـون التستوسـتيرون مثـل: المـرض، وتعاطـي الكحـول، والآثـار الجانبيـة للأدويـة، وزيـادة الدهـون فـي الجسـم. يمكـن أن يـؤدي انخفـاض هرمـون التستوسـتيرون إلـى أعـراض مزعجـة مثـل: الاكتئـاب، وانخفـاض الرغبـة الخاصـة، وصعوبـة النـوم.

**تغييرات العلاقات الأسرية:**

فـي منتصـف العمـر يعانـي الكثيـر مـن الآبـاء والأمهـات متلازمـة العـش الفـارغ؛ شـعور بالحـزن بسـبب مغـادرة أبنائهـم المنـزل. قـد تشـعر بالوحـدة أو بالفـراغ عندمـا تعيـد تقييـم دورك كونـك والـدًا، وتعيـد تركيـزك علـى نفسـك.

قـد تواجـه أيضًـا تغييـرات فـي علاقتـك بوالديـك، وقـد تكـون رعايـة والديـك المسـنين مرهقـة جسـديًا وعاطفيًـا، ويمكـن أن تكـون وفـاة أحـد الوالديـن مفجعـة.

الطلاق هو حدث آخر قد يساهم في اضطراب منتصف العمر. يمكن أن يؤدي الانفصال عن شريك حياتك الذي عشت معه مدة طويلة إلى مشاعر متباينة من الحزن والغضب والارتباك. قد يؤدي الطلاق أيضًا إلى تعقيد حياتك الأسرية إذا كان لديك أطفال.

**التغييرات المهنية:**

كشفت دراسة استقصائية أجرتها شركة إنديد في عام ٢٠١٩ أن متوسط عمر الأشخاص الذين يغيرون وظائفهم ٣٩ عامًا. يتعامل الكثيرون مع مسؤوليات عمل جديدة عند دخولهم منتصف العمر. إذا لم تغير مهنتك، فقد تصل إلى مناصب عليا في وظيفتك الحالية. وحتى لو كانت هذه الوظائف تقدم رواتب أعلى، فستتحمل مسؤوليات جديدة تزيد توترك.

بينما يجد البعض الآخر أن حياتهم المهنية رتيبة، فقد تساهم المهمات الروتينية في قلة الرضا عن العمل.

## التغييرات في الوضع المالي:

يمكن أن تؤثر أحداث كثيرة مذكورة أعلاه في استقرارك المالي. قد تحتاج إلى إنفاق المزيد من المال وأنت تعتني بوالديك، أو ربما يتطلب تبديل المهن تخفيض نفقاتك. كما يمكن أن تسبب خسارة الوظيفة والتغيرات المفاجئة في سوق العمل أيضًا ضغوطًا مالية في وقت تشعر فيه بوجوب أن تكون أكثر أمانًا.

إذا كان لديك أبناء بالغون يعانون ضائقة مالية، فقد تواجه ضغوطًا إضافية. تظهر الأبحاث أن قلق الآباء في منتصف العمر ومزاجهم المكتئب يزداد عندما يبدو مستقبل أولادهم المالي في خطر.

**تجارب الطفولة السيئة عامل خطر لأزمة منتصف العمر:**

يمكن أن تزيد تجارب معينة في الطفولة أخطار العواقب الصحية عندما تبلغ سن الرشد، وقد تجعل هذه العوامل الصحية منتصف عمرك أكثر توترًا ما يساهم في خلق شعور بوجود أزمة.

على سبيل المثال: يمكن أن يؤدي وفاة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة إلى زيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب لاحقًا. كما قد تزيد أخطار التوتر المزمن وأمراض القلب في مرحلة الرشد إذا ترعرع المرء في بيئة فقيرة جدًا، كما يمكن أن يكون لسوء معاملة والديك لك أو طلاقهما آثار سلبية مماثلة.

ومع ذلك هذه العواقب ليست ثابتة وأمر حدوثها غير حتمي، إذ يمكن أن تساعدك استراتيجيات التكيف المختلفة وتجاوز نظرة المجتمع السلبية للتقدم في العمر على التعامل مع ضغوط منتصف العمر.

## تجاوز أزمة منتصف العمر:

### النصيحة الأولى: تقبّل التغيير

لا مفر من التغيير مع تقدمك في العمر، والتصالح مع ذلك أمر حيوي للوصول إلى الرضا في مرحلة منتصف العمر. سيساعدك اتباع نهج تكيفي في الحياة على التكيف مع التغييرات وتعزيز المرونة العاطفية.

**اعترف بمشاعرك:** يمكن أن يؤدي قمع عواطفك إلى استراتيجيات تكيف غير صحية وزيادة التوتر. بدلًا من دفن مشاعرك، ابحث عن طرائق للتعامل معها. إن كنت تشعر بالإحباط والارتباك بسبب الطلاق أو بسبب الموارد المالية، فكر في كتابة مشاعرك في دفتر يوميات وطوّر ذكاءك العاطفي. صديق موثوق أيضًا يمكن أن يكون بمنزلة متنفس للعواطف.

**أدرك أن هناك ظروفًا خارجة عن إرادتك وتقبلها:** إذا شعرت بالتوتر بسبب موقف ما، تساءل إذا ما كان هناك أي شيء يمكنك فعله لتغييره. تقبل

حـدودك وحـاول حصـر تركيـزك فـي الأشـياء التـي تقع تحـت سيطرتك. علـى سبيل المثال: بـدلاً مـن إطالـة التفكيـر فـي حقيقـة أن أولادك أصبحـوا أكثـر اسـتقلالية ورحلـوا عـن المنـزل، فكـر فـي طرائـق لتوسـيع علاقاتـك الاجتماعيـة.

**هـوّن المواقـف الجديـدة:** مـن السـهل أن تشـعر بالإرهـاق مـن التغييـرات الكبيـرة والأدوار الجديـدة. خـذ وقتـك فـي التخطيـط للطريـق أمامك وتقسـيم التحديـات الكبيـرة إلـى خطـوات صغيـرة. قـد تكـون بـدأت تـؤدي دور الابـن الـذي يرعـى والـده المسـن. ابـدأ بوضـع قائمـة بالمهمـات التـي يحتـاج إلـى المسـاعدة فيهـا فـورًا. مـا إن تشـعر بالراحـة فـي التعامـل مـع هـذه المهـام، حتـى توسـع قائمتـك تدريجيًـا.

**النصيحة الثانية: حافظ على وجود معنى لحياتك**

قـد تجعلـك مواقـف مثـل: الطـلاق، أو فقـدان الوظيفـة، أو مغـادرة الأولاد المنـزل تبحـث عـن معنـى حياتـك عندمـا تصـل إلـى منتصـف العمـر. قـد

يكـون مـن المغـري أن تسـتنتج أن أفضـل سـنوات حياتـك قـد ولّـت. ومـع ذلـك، يجـب ألا يكـون هـذا الشعور صحيحًـا. اسـتخدم الاقتراحـات الآتيـة للعثـور علـى معنـى حياتـك فـي منتصـف العمـر ومـا بعـده.

**جـرب شيئًا جديدًا:** جـرب هواية جديدة مثـل: التصوير الفوتوغرافـي، أو الكتابـة الإبداعية، أو تحدي نفسـك بتعلـم لغـة أجنبيـة. سيسـاعد ذلـك على إبقـاء ذهنك صافيًـا، وتوسـيع دائرتـك الاجتماعيـة، وإعطـاء حياتـك معنـى جديـدًا. ليـس عليـك أن تقتصـر علـى تجـارب بنـاء المهـارات. يمكـن أن يكـون استكشـاف أماكـن جديـدة أيضًـا طريقـة مفيـدة لمـلء وقـت فراغـك. فكـر فـي زيـارة المتنزهـات المحليـة والمعـارض الفنيـة، أو خطـط لرحـلات أطـول إلـى مناطـق خـارج البـلاد.

**اسـتعدْ اهتماماتـك القديمـة:** خـذ بعـض الوقـت للتفكيـر فـي الاهتمامـات السـابقة والهوايـات المهملـة. قـد ترغـب فـي العـودة إلـى التمثيـل أو الرسـم أو البولينـغ أو أي نشـاط آخـر كنـت تسـتمتع

به. هذه طريقة جيدة لبناء شعور بمعنى الحياة، وتعزيز احترام الذات، والتعرف إلى أصدقاء جدد.

**شارك في الأنشطة الاجتماعية:** يعد العمل التطوعي وسيلة لإعطاء مغزى لحياتك وزيادة السعادة وتحسين الصحة الذهنية مع دخولك منتصف العمر. ابحث عن الأمور التي تهمك والفرص لاستخدام مهاراتك بشكل جيد. قد تقرر أن تكون مشرفًا في برنامج للشباب، ويمكنك على سبيل المثال المساعدة في التخطيط لعرض محلي أو تنظيم مهرجان ثقافي.

**النصيحة الثالثة: إعطاء الأولوية للاعتناء بالذات**

من المحتمل أن تحدث تغيرات في جسمك وعادات نومك وعادات تناولك الطعام في منتصف العمر. قد تواجه صعوبة في النوم أو الركض بالوتيرة نفسها. بدلاً من الشعور بالإحباط بسبب هذه التغيرات، من المهم تخصيص القليل من الوقت الإضافي لتطوير العادات الصحية والحفاظ عليها.

**لم يفت الأوان قط لتنفيذ النصائح الآتية:**

**ضع أهدافًا واقعية للتمرن:** إذا لم تكن رياضيًا في السابق، فابدأ ببطء وزد شدة تدريباتك تدريجيًا حتى لا تعاني الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة، الأمر الذي يمكن أن يكون ذا فائدة عظمى. إذا كنت رياضيًا وأنت أصغر سنًا، تذكر أن تضع أهدافًا وتوقعات واقعية. لا تقع في عادة مقارنة قدراتك الحالية بقدراتك السابقة. بدلاً من ذلك، ركز على جني فوائد التمرين:

- يشحذ الوظائف الإدراكية.
- يقلل خطر القلق والاكتئاب.
- يحسن النوم.
- يساعد على فقدان الوزن أو التحكم فيه.
- يقلل أخطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النمط الثاني وبعض أنواع السرطان.
- يبطّئ فقدان كثافة العظام.
- يقوي العضلات.

**أعد تقييم نظامك الغذائي:** مع بلوغك منتصف العمر، من المهم أكثر من أي وقت مضى استبدال عادات الأكل الصحية بعادات الأكل السيئة. تناول الحبوب الكاملة وكذلك الفواكه والخضروات التي توفر الكثير من الألياف بالكربوهيدرات المكررة. ابحث عن مصادر صحيّة للكالسيوم والبروتين للحفاظ على قوة العظام والعضلات. كن يقظًا لعلاقتك بالطعام، فحتى الراشدون في منتصف العمر قد يعانون مشكلات مثل الأكل العاطفي استجابةً للتوتر واضطرابات الأكل بوصفها رد فعل على تصورات سلبية عن الجسد.

**احصل على قسط كاف من النوم:** يمكن أن تؤدي الظروف الصحية والتغيرات الهرمونية والضغوط اليومية إلى صعوبة الحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم الموصى بها كل ليلة. لكن هذا يجب ألا يمنعك من المحاولة. حافظ على غرفة نومك مظلمة ومعتدلة الحرارة وهادئة. جرب طقوس ما قبل النوم، مثل قراءة كتاب أو أخذ حمام للاسترخاء، دوّن ما يبدو أنه يجدي نفعًا معك.

**النصيحة الرابعة: عدل مفهومك عن منتصف العمر والتقدم في السن**

إذا ركزت على السلبيات فقط، فستجد الكثير من الأسباب التي تجعلك تعيسًا في منتصف العمر. لكن تذكر أن لكل مرحلة من مراحل الحياة نصيبها من الإيجابيات والسلبيات. استخدم الاستراتيجيات الآتية لتحويل تركيزك إلى الجوانب الإيجابية لمرحلة منتصف العمر.

**مارس الامتنان:** هل هناك جوانب من حياتك تعدّها أمرًا مسلمًا به؟ خذ وقتًا لتقدير الأشخاص الموجودين في حياتك والظروف التي وجدت نفسك فيها. ضع قائمة بما أنت ممتن له، مثلًا: أن والديك لا يزالان على قيد الحياة، أولادك يكبرون، لديك عمل مستقر، مستقل ماليًا.

**انظر إلى إنجازاتك:** يعدّ منتصف العمر بالنسبة إلى بعض الناس وقتًا للتفكير مليًا في الفرص الضائعة. واجه هذه الأفكار بوضع قائمة بإنجازاتك. فكر في العقبات التي تغلبت عليها، أو التكريم

الـذي حصلـت عليـه، أو التأثيـر الإيجابـي الـذي تركتـه فـي الآخريـن. فكـر فـيٍ القـرارات الحكيمـة والإجـراءات التـي اتخذتهـا، بـدلاً مـن التفكيـر فـي شـيء تنـدم عليـه.

سَـلْ نفسـك: «كيـف تطـورت؟». تظهـر الأبحـاث أن الكثيـر مـن البالغيـن فـي منتصـف العمـر يعـدّون أنفسـهم أكثـر حزمًـا وتحمـلًا للمسـؤولية واسـتقلالية مقارنـة بأنفسـهم فـي عمـر أصغـر. بالإضافـة إلـى ذلـك، يميـل الوعـي الذاتـي إلـى التناقـص مع تقـدم العمر. خـذ وقتًـا لتقديـر تطـورك مـع قبـول وجـود مجـال للتحسـن.

**حـوّل العقبـات إلـى فـرص للتطـور:** سـواء أَعـددْتَ نفسـك أنـك فـي خضـم أزمـة منتصـف العمر أم لـم تعدّهـا، فسـوف تواجـه جميـع أنـواع العقبـات فـي مرحلـة الرشـد. ومـع ذلـك، عنـد النظـر إليهـا مـن منظـور متفائـل، يمكـن أن تكـون الإخفاقـات فرصًـا للتعلـم والنمـو. إذا شـعرت بـأن حياتـك المهنيـة قـد أصبحـت مسـتقرة، تحـدَّ نفسـك لتطويـر مهـارات يمكنـك اسـتخدامها فـي وظيفـة جديـدة أو عمـل

تطوعـي. إذا كنـت تشـعر بالإحبـاط بسـبب زيـادة وزنـك، ففكـر فـي الأمـر علـى أنـه دافـع للانخـراط فـي تماريـن رياضيـة جديـدة ومثيـرة.

## كيفيـة مسـاعدة شـخص يعانـي أزمـة منتصـف العمـر:

قـد تكـون مشـاهدة شـريك حياتـك وهـو يمـر بأزمـة منتصـف العمـر صعبـةً. قـد تتسـاءل إذا مـا كنـت قـد أدّيـت دورًا فـي تعاسـته. بينمـا قـد تبـدأ الخـوف مـن أن تكـون علاقتـك مـع شـريك حياتـك فـي خطـر عندمـا يعيـد تقييـم خيـارات حياتـه.

فـي النهايـة شـريك حياتـك مسـؤولٌ عـن عواطفـه وأفعالـه خـلال هـذا الوقـت العصيـب. ومـع ذلـك، يمكنـك استخدام الخطـوات الآتيـة لتقديـم الدعـم لـه:

**اسـتمع دون إطـلاق أحـكام:** قـد يرغـب شـريك حياتـك فـي بـث شـكواه حـول الفـرص الضائعـة أو التعبيـر عـن عـدم رضـاه عـن التغييـرات التـي طـرأت علـى دوره الأسـري أوعـن الشـؤون الماليـة. كـن

مستمعًا جيدًا، لكن لا تشعر بالتوتر وبأن عليك أن تحل مشكلاته نيابةً عنه. لا تقلل من مشكلاته أو تقدم النصائح على هيئة «كان يجب عليك أن...»، أو عبارات مثل: «يجب عليك التمرن أكثر فقط».

**كن متقبلًا للتغيرات المحتملة في علاقتكما:** قد يرغب شريك حياتك في أن تجربا أشياء جديدة، أو ربما يريد اتخاذ قرار مالي يمكن أن يؤثر في بقية أفراد الأسرة. تناقش معه لإيجاد حلول وسطية مريحة لكليكما.

**كن يقظًا بشأن علامات الاكتئاب:** هناك بعض الأعراض المشتركة بين أزمة منتصف العمر والاكتئاب، بما في ذلك صعوبة التركيز، والأرق، والانفعالية، والسلوك المتهور. إذا كانت الأعراض مستمرة وتظهر كل يوم، فمن المرجح أنها دلالة على الإصابة بالاكتئاب.

**اقضيا المزيد من الوقت معًا:** حاول الانضمام إلى شريك حياتك وهو يبني عادات الاعتناء بالذات عندما يكون ذلك ممكنًا. قد تقرران الذهاب في جولة بالدراجة وتناول الطعام الصحي. يمكنك أيضًا مشاركته استكشاف هوايات جديدة، ولكن إذا كان يريد فعل هذه الأنشطة بمفرده، فاحترم خصوصيته.

**أثن على نجاحه وعبر عن تقديرك له:** دع شريك حياتك يعرف أنك فخور بإنجازاته ووضح له الأسباب التي تجعلك تقدره. قد يكون السبب تفوقه في العمل أو تعامله مع مسؤولياته الجديدة في تقديم الرعاية بلطف ومرح. الفت انتباهه إلى الأسباب التي تجعله يشعر بالفخر بإنجازاته في الحياة.

لا يمـر كل شـخص بأزمـة منتصـف العمـر، ولكــن أولئـك الذيــن يمـرون بهـا يمكنهـم الاسـتفادة مـن مهـارات التكيـف ودعمـك العاطفـي. لــن يسـاعدهم ذلـك علـى تجـاوز الأزمـة الحاليـة فقـط، بـل سيسـاعدهم أيضًـا علـى الشـعور بالرضـا لاحقًـا فـي الحيـاة.



«يمكنك أن تعدّها أزمة منتصـــف العمـــر ويمكـــن أن تعدّها صحـــوة منتصف العمـــر!».

دان بيرسي



## كيف تتغير الحياة بين عمر العشرين والأربعين جسديًا وعاطفيًا وذهنيًا؟

بقلم: جين هاميلتون، مؤسس شركة BetterRide ورئيسها التنفيذي

حسنًا، بالنسبة إلي كنت بالتأكيد أكثر رشاقة في عمر الأربعين؛ لأنني كنت قد بدأت مسبقًا ركوب الدراجات الجبلية في منتصف العشرينيات من عمري وما زلت أركب كثيرًا بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية واليوجا وتمارين التمدد.

عاطفياً وذهنيًا من الأجمل أن تكون في عمر الأربعين؛ فقد واصلت النمو والتطور، خصوصًا في عمر الـ٣٣ وبعده.. لاحظت أن هذا لا يحدث للجميع، وأعتقد أن الكثيرين يتوقفون عن التعلم بعد السنة الأخيرة من الدراسة، وهذا أمر مؤسف؛ لأن المدرسة لا تعلمنا سوى القليل عن الحياة، ولأنني كنت أشعر بالفضول حيال الحياة والسعادة والعلاقات وما إلى ذلك؛ قرأت ما لا يقل عن ٥٠ كتابًا حول هذه المواضيع بالإضافة إلى ممارسة اليوجا والتأمل.

بـدأت أيضًـا السـفر أكثـر خـارج الولايـات المتحـدة ورؤيـة كيـف يعيـش النـاس مـن حضـارات مختلفـة، ولهـذا طريقتـه فـي توسـيع أفـق المـرء حقًـا. منحنـي السـفر والتأمـل رؤيـة أشـمل وأكثـر تعاطفًا، وتعلمـت أننـي غيـر مهـم ومشـكلاتي ضئيلـة أمـام مشـكلات كثيريـن يكافحـون للحصـول علـى مـا يكفـي مـن الطعـام، ويعيشـون دون تدفئـة وتبريـد ودون صنابيـر ميـاه فـي المنـزل أو صنابيـر ميـاه خارجيـة. إذا كان لديـك سـقف صلـب فـوق رأسـك وكهربـاء وصنابيـر ميـاه فـي المنـزل، فـإن أمـورك بخير إلـى حـد كبير، وهـو شـيء نميـل إلـى نسـيانه فـي مجتمعنـا ذي النزعـة الاسـتهلاكية.

توقفـت أيضًـا عـن محاولـة إثـارة إعجـاب النـاس، وأدركـت أن الاسـتماع إلـى الآخريـن وعـدم التحـدث عـن نفسـي يصنـع صداقـات حقيقيـة. وفـي أثنـاء ذلـك أدركـت أن بعـض أصدقائـي أخـذوا منـي طاقـة أكثـر بكثيـر ممـا أعطونـي (فكـر فـي الأشـخاص الدراميين أولئـك الذيـن تمثـل كل مشـكلة صغيـرة لهـم نهايـة العالـم، أو أولئـك الذيـن يتوقـون دائمًـا

إلى التحدث عن حياتهم ولكنهم لا يسألونك عن أحوالك أبدًا) تعلمت السماح لهؤلاء الأشخاص بالرحيل، والتركيز على الأشخاص الذين أضافوا قيمة إلى حياتي، وأعطوني القدر نفسه من الطاقة التي أخذوها مني.

أبلغ الآن ٥١ عامًا وما زلت أمتلك جسدًا متناسقًا، وأتعلم، وأستمتع بحياتي أكثر كل يوم!

أشارككم هذا وأنا الذي عندما كنت في الثالثة والعشرين كنت أرى الثلاثين عمرًا كبيرًا، وكنت أعتقد أن الحياة تنتهي بحلول الأربعين. وكنت أظن أنني إذا بلغت الأربعين سيكون جسدي مترهلًا، وسأمضي وقتي وأنا أشاهد التلفاز كثيرًا، وأتحدث عن الأيام الخوالي.

لم أعلم قط كم يمكن أن يكون التقدم في العمر جميلًا ومفعمًا بالسلام. إنك ببساطة تتوقف عن الاهتمام بالأشياء غير المهمة، ومعظم الأشياء ليست مهمة جدًا. الأنا الخاصة

بك هي أكبر عدو لك، لا تأخذ نفسك على محمل الجد كثيرًا، حالما تتمكن من الضحك على أخطائك تصبح الحياة أسهل بكثير. ما يهم هو معرفة ما يجعلك سعيدًا ومساعدة الآخرين، وقضاء الوقت مع الأشخاص الذين تحبهم (وقضاء وقت كافٍ بمفردك لتعرف من أنت حقًا).

ناقش كل شيء، لا تقلد فقط، اسأل: لماذا؟ ابحث واتخذ قرارك بنفسك وكن منفتحًا في الوقت نفسه على تغيير رأيك عندما تتعلم المزيد عن أمر ما. حافظ على ذهن المبتدئ؛ لأن ذهن الخبير محدود للغاية.

وسأنهي كلامي بذكر اقتباسي المفضل: «إنك لا تتوقف عن اللعب لأنك كبرت، بل أنت كبرت لأنك توقفت عن اللعب». أتمنى أن تعيش بوفرة وشغف مثلما عشتُ وكنتُ محظوظًا في ذلك.

«توقفْ عن التعلم، تمُتْ شابًا.
استمرَّ في التعلم، تبقَ شابًا».

جيمس كلير



## هـل سـتبدأ عملـك الخـاص فـي الأربعينيـات؟ إذًا طبّـق هـذه النصائـح الخمسـة!

بقلم: ديفيد إي

بناء علـى مـا نـراه فـي الإنترنـت أو وسـائل التواصـل الاجتماعـي أو التلفزيـون فـإن مؤسسـي الشـركات الناشـئة هـم شـبابٌ عصريـون يعيشـون فـي وادي السـيليكون. لكـن هـل هـذا يعنـي أنـه لا يمكنـك بـدء عمـل تجـاري أو شـركة ناشـئة إذا لـم تعـد فـي مرحلـة الشـباب؟

الإجابة: لا.

وفقًـا لتقريـر نُشـر في مجلـة Inc، فإن متوسـط عمر رواد الأعمـال عندمـا يبـدؤون أول أعمالهـم التجاريـة هـو أربعـون. وإضافـة إلـى ذلـك، يبلـغ متوسـط عمـر قـادة الشـركات الناشـئة المرتفعـة النمـو خمسـة وأربعيـن عامًـا.

إذا كنت ترغب في أن تصبح رئيس نفسك في العمل، فاعلم أن هذا ممكن حتى لو بلغت عمر الأربعين، وفيما يأتي بعض الاقتراحات إذا كنت تفكر في الانضمام إلى صفوف رواد الأعمال الطموحين الذين تبلغ أعمارهم أربعين عامًا فما فوق:

**١. أدِّ واجبك:**

ادرس فكرة عملك التجاري بدقة وإمعان. بهذه الطريقة، يمكنك أن تبني قراراتك المهمة على حقائق بدلاً من الافتراضات غير المؤكدة أو التخمينات الجاهلة أو الأهواء. اتبع ما ينصح به أصحاب الأعمال: اقرأ المنشورات التجارية لمساعدتك على التعرف إلى منافسيك، ومعرفة الأمور الذائعة الصيت، وتطورات القطاع الذي تريد العمل فيه.

لا تنسَ أيضًا عند البحث التحقق من إذا ما كنت تحتاج إلى تلقي التدريب أو الحصول على التراخيص أو الشهادات اللازمة. على سبيل المثال: إذا كنت ترغب في بدء أعمال HVAC (التدفئة

والتهوية والتبريد)، أو أعمال صيانة أسطح المنازل، فستحتاج إلى الحصول على رخصة مقاول واتباع دورات تدريبية تقنية لمساعدتك على النجاح في عملك.

**٢. ابدأ عملك الخاص وأنت لا تزال موظفًا:**

هل تريد التأكد أنك لن تضطر إلى العودة إلى العمل بوصفك موظفًا في عالم الشركات الذي لا يعجبك على الأرجح؟ إذًا، ابدأ عملك التجاري وأنت لا تزال تعمل في وظيفة ثابتة.

اتخذ خطوات صغيرة للتأكد أن فكرة عملك نوعية، ومجدية، ومطلوبة في السوق. قد يعني هذا أنك ستقضي لياليك في البحث على الإنترنت عن الأمور المتعلقة بالعمل (بدلاً من مشاهدة عروض Netflix أو المحطات التلفزيونية الأخرى)، أو ستقضي عطلات نهاية الأسبوع وأنت تتلقى تدريبًا عبر الإنترنت (بدلاً من أن تلعب ألعاب الفيديو). تأكد فقط أنك تترك وقتًا لجسمك وعقلك ليرتاحا مدة كافية، لأنك لا تريد أن تستنفد

طاقتك بسبب القيام بعملين في الوقت نفسه. سيساعدك الوقت والجهد اللذان تبذلهما على التحضير كثيرًا عندما يحين الوقت لترك وظيفتك.

إليك مثالًا: يمكنك بدء بناء قاعدة عملائك إذا كنت ترغب في إدارة شركة خدمية. هذا يعني عادةً العمل مجانًا (فقط في البداية) حتى يصبح لديك عملاء. الأساس المنطقي لذلك هو أن هؤلاء العملاء الجدد يمكنهم تقديم ملاحظات قيّمة حول الأمور التي تقوم بها بشكل جيد والأمور التي تتطلب تحسينًا. يمكنهم أيضًا أن يكونوا بمنزلة مرجع يوفر شهادات عن الخدمات التي تقدمها.

من ناحية أخرى، إذا كان مجال عملك بيع المنتجات، أطلق متجرك على الإنترنت. ابدأ البحث عن الأفراد الذين يتفاعلون مع عملك التجاري. أجرِ اختبارات صغيرة لمعرفة مكان وجود عملائك على الإنترنت. سيساعدك هذا على تحديد أين ستستثمر وقتك ومواردك.

### ٣. ابتكر خطة عمل محكمة:

خطـة العمـل هـي وثيقـة مكتوبـة وخريطـة طريـق تحـدد أهـداف عملـك جنبًـا إلـى جنـب مـع تفاصيـل الخطـة التـي ستجعلك تحقـق تلـك الأهـداف. تُجهـز خطــة العمــل باســتخدام أنمــوذج جاهــز، وتتكــون عـادةً مـن اسـتراتيجية التسـويق والتقديـرات الماليـة، وتحليـل السـوق، والملخـص التنفيـذي.

قـد يتسـاءل بعـض رواد الأعمـال عـن سـبب حاجتهـم إلــى خطــة عمــل فــي المقــام الأول، خصوصًــا إذا كانـوا لا ينـوون اقتـراض الأمـوال مـن أحـد البنـوك أو طلـب رأس المـال مـن المسـتثمرين. حتـى لـو كان الأمـر كذلـك خـذ فـي حسـبانك أن القيمـة الفعليـة للخطــة تكمــن فــي التفكيــر النقــدي الضــروري لتنفيذهـا جنبًـا إلـى جنـب مـع الخطـوات الفعليـة المتخـذة لتفـادي المشـكلات غيـر المرغـوب فيهـا قبـل مواجهتهـا.

## ٤. شكّل الفريق المناسب:

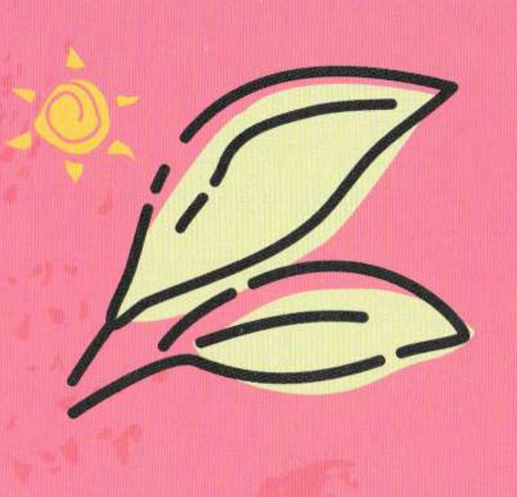
يقول رواد الأعمال الذين أطلقوا مشاريعهم بعد سن الأربعين إن المستشار القانوني والمحاسب ضروريان (ما لم تكن لديك خلفية قوية أو خبرة في قانون الأعمال والمحاسبة). ستحتاج أيضًا إلى شخص مؤثر في وسائل التواصل الاجتماعي، اعتمادًا على الأهداف والمهمة المحددة في خطة عملك. تعمل بعض الشركات الناشئة مع المؤثرين لتسويق علامتهم التجارية وتوسيع سوقهم.

تواصل مع شبكة معارفك للحصول على إحالات (توصيات). يمكنك أيضًا التواصل مع الأشخاص الذين عملت معهم في الماضي. الأمر الحاسم الذي يجب تذكره هنا هو أن تعمل من كثب مع متخصصين خبراء تثق بهم ويعجبونك.

### ٥. استشر عائلتك حول خططك:

حتى لو لم تكن عائلتك جزءًا من عملك، فإنهم جزء من حياتك. عندما تبدأ التفكير في ترك وظيفتك، فإنك بحاجة إلى إبلاغ عائلتك بذلك. أخبرهم عن خطتك لتحصل على دعمهم.

لا تنظر إلى العمر على أنه عائق أمام بدء عملك الخاص إذ يمكن أن يكون النصف الثاني من حياتك مثاليًا لإطلاقه إذا كان لديك الدافع والبصيرة والتفاني اللازمين لتحقيق النجاح.



لا تخف من إعـــــــادة
المحاولة فهذه المـــــرة
أنت لا تبدأ من الصفـــــر،
بل تبدأ وأنت تمتلك الخبرة.



# الفصل الثاني:

## العلاقات والمشاعر في منتصف العمر

ارفع مستوى سعادتك من خلال تجاهل الفكرة السائدة في المجتمع أن الشباب = السعادة.



# هل هناك رابط بين عمر الشخص وسعادته؟

بقلم: مارك ستيبيتش

هناك علاقة بين عمر الإنسان وسعادته لكن ليس بالطريقة التي تظنها. تمجد حضارتنا الشباب إلى درجة كبيرة، ولهذا نفترض أن الأشخاص الأكثر شبابًا وجمالاً هم الأكثر سعادة. يبدو الأشخاص الذين يقف الوقت في صفهم أكثر سعادة، ولكن الاعتقاد أنهم كذلك فعلاً ليس صحيحًا بالضرورة، إذ في الواقع قد تزداد السعادة مع التقدم في العمر.

قد لا يكون من المريح لبعض الشبان التفكير في أن أجدادهم كانوا أكثر سعادة مما بدوا عليه، ولكن الدراسات في أمريكا تظهر أن الأشخاص يصبحون أكثر سعادة عندما يتقدمون في العمر برغم الحالات الصحية والمشكلات التي تواجههم.

## كيف تزيد سعادتك إلى أقصى درجة؟

ارفع مستوى سعادتك من خلال تجاهل الفكرة السائدة في المجتمع بأن الشباب = السعادة. اسمح لنفسك بأن تشعر بالسعادة وأنت تتقدم في العمر، لا تدع نفسك تقع فريسة للقلق بشأن الأمور الصغيرة. اعتن بصحتك جيدًا، والأمر الأهم اسمح لنفسك بالانطلاق. لا تفكر في أن عليك أن تتصرف وفقًا لما قرره المجتمع بشأن عمرك.

وإليك هذه النصائح الإضافية لتبقيك نشيطًا وسعيدًا ومرحًا وأنت تتقدم في العمر:

- تمرن لمزيد من الطاقة.
- كن اجتماعيًا تتقدمْ في العمر بطريقة صحية.
- عش وامرح واستمتع بوقتك.
- العب ألعابًا تنشط الدماغ.





«التقـدم فـي العمـر أمـر لا مفـر منـه، وأنـا بـكل تأكيـد لا أود أن أعـود أصغـر سـنًا. كلمـا تقدمـت فـي العمـر عرفـت أكثـر، وأصبـح رصيـدي فـي بنـك المعرفـة أعلـى!».

ويليام هودين



## هل يمكنك أن تكون سعيدًا وعازبًا في الأربعينيات؟

بقلم: ناتو لاغيدزي

إذا كنت في الأربعينيات من عمرك وما زلت عازبًا (أو عازبة)، فيجب عليك حذف كلمة «ما زلت» وتغيير العبارة إلى «أربعيني وعازب».

لا تحدد العلاقات ماهية السعادة بالضرورة. شخصيًا، أحدد السعادة من خلال من أكون. من أكون فقط مجردًا من كل الصور النمطية الشائعة والتأثيرات الاجتماعية والأشخاص المحيطين بي.

بالطبع، إذا كنت متزوجًا وتشعر بالسعادة مع شريك حياتك، فهذا أمر رائع. لا أحد يحاول إخبارك أن تتجنب الزواج في الأربعينيات لأن ذلك غير منطقي. ومع ذلك، يجب أن ترتبط وتتزوج فقط عندما تشعر بأنك تريد ذلك بنفسك، وليس نتيجة ضغط اجتماعي.

مفتـاح السـعادة هـو أن تعيـش حيـاة قائمـة علـى رغباتـك واحتياجاتـك. إذا كنـت بحاجـة إلـى الارتبـاط، فاسـع إليـه. ولكـن إذا كنـت تشـعر براحـة أكبـر وأنـت عـازب، فـلا بـأس علـى الإطـلاق فـي أن تكـون عازبًا فـي الأربعينيـات.



«الأمر الأكثـر إيلامًا
هو أن تخسر نفسك
وأنت غارق بشـــدة
في حب شخص آخر
ناسيًـــا أنـــك
شخص مميز أيضًـا».

إرنست همنغواي



## لماذا تتغير الصداقات مع مرور الوقت؟

اعرف متى يجب إنهاء علاقتك مع الناس، ومتى يجب أن تعذرهم

بقلم: غاري دريفيتك

تتغير الصداقات مع مرور الوقت لسبب بسيط هو أن الناس يتغيرون مع مروره. بينما ننتقل بين الأدوار المختلفة التي نأخذها في الحياة من الطفل إلى المراهق إلى الشاب الراشد إلى الزوج إلى الوالد وما إلى ذلك، يتغير أيضًا شعورنا بذاتنا وكذلك احتياجاتنا. عادة ما تختلف طريقة تمضية وقتنا وما نحتاج إليه من أصدقائنا عندما نكون مراهقين أو شبابًا عازبين عما نستمتع به ونحتاج إليه من العلاقات الاجتماعية عندما نكون أكبر سنًا، وهذا طبيعي تمامًا.

## لماذا تنتهي بعض الصداقات؟

قد تستمر بعض الصداقات من ملاعب الطفولة إلى أماكن العمل إلى نهاية حياة المرء، ولكنّ هذه ليست القاعدة دومًا. تتطور الصداقات عادةً

نتيجة واحد من ثلاثة عوامل: القرب المكاني، أو الأنشطة المشتركة، أو أحداث الحياة. على سبيل المثال: قد نصنع صداقات مع جيراننا بسبب قربهم من منزلنا، ولكن عندما «ينتقل» أحدكما فإن هذه الصداقة قد «تنتقل» أيضًا إذا لم تكن العلاقة قد تعمقت بمرور الوقت. ينطبق الأمر نفسه على «أصدقاء نادي الملاكمة»، أو «أصدقاء دورة الطبخ»، أو «أصدقاء الأصدقاء» في بعض الحالات. نظرًا إلى أن اهتماماتنا ووقتنا في هذه الأنشطة المشتركة والوقت الذي نقضيه فيها قد يتناقص أو يتغير مع تغير حياتنا، فقد نتخلى عن بعض العلاقات التي كانت تركز بشكل كامل على النشاط المشترك، وليس على العلاقة الفعلية المتبادلة بين الشخصين.

أخيرًا تجلب أحداث الحياة عادة أصدقاء جدد إلى حياتنا مثل زملاء العمل الجدد وأصدقاء جدد يشاركوننا اهتماماتنا الجديدة وما إلى ذلك، ولكن ما إن ننتقل إلى المرحلة التالية لن يكون أولئك هم الأصدقاء الذين نحتاج إليهم أو حتى «نريدهم» بعد الآن.

نحـن نتغيـر وأصدقاؤنـا يتغيـرون مـع مـرور الوقـت ومـع تغيـر الظـروف، وعندمـا تنشـأ أهـداف اجتماعيـة جديـدة. إذا لـم تكـن الصداقـة مبنيـة علـى الحـب والاحتـرام المتبادليـن العميقيـن، فمـن غيـر المحتمـل أن تسـتمر عنـد حـدوث اختلافـات فـي الـرأي أو تغيـرات فـي الهويـة. مـن بعـض أسـباب انتهـاء الصداقـات: الخيانـة، وعـدم الوفـاء بالالتزامـات، و«الانشـغال الشـديد» الـذي يمنعكمـا مـن اللقـاء، وعـدم الاحتـرام، وعـدم وجـود تـوازن بيـن الطرفيـن فـي «الاسـتثمار فـي الصداقـة»، و«فقـدان الاهتمـام» بصديـق ممكـن أيضًـا لأن حياتكمـا تسـير فـي اتجاهيـن مختلفيـن. عـادةً مـا نتحمـل مـن أصدقائنـا «المخلصيـن» سـلوكيات لا نتحملهـا ربمـا مـن الآخريـن، لأن الالتـزام والروابـط والتقديـر للصديـق تفـوق كثيـرًا السـلوك غيـر السـار.



**علامات تدل على أنك تبتعد عن صديقك:**

إذا بـدأت تتسـاءل إذا مـا كان هنـاك خطـب مـا فـي صديقـك، فمـن المحتمـل أن علاقتكمـا بـدأت تتغيـر فعـلًا. إذا كان صديقـك يؤجـل لقاءكمـا أو يلغيـه باسـتمرار، فذلـك علامـة علـى أن هنـاك مشـكلة تحتـاج إلـى التعامـل معهـا. ومـن ناحيـة أخـرى، إذا وجدت نفسـك تتجاهـل رسـائله النصيـة وتؤجـل الـرد علـى مكالماتـه أو تجـزع مـن فكـرة أن عليـك قضـاء الوقـت معـه، فهـذه «رايتـك الحمـراء» بـأن الصداقـة ليسـت كعهدهـا ولا كمـا ينبغـي لهـا أن تكـون. الصداقـات هـي علاقـات اختياريـة، وليسـت التزامًـا مثـل العلاقـات الأسـرية، لذلـك إذا لـم تعـد ترغـب فـي قضـاء الوقـت مـع صديـق مـا، اسـتمع إلـى صوتـك الداخلـي. ومـع ذلـك يجـب عليـك ألا تقطـع العلاقـة فجـأة، قـد تـود ربمـا مراجعـة علاقتـك مـع صديقـك والتكلـم معـه لتـرى إن أصبحتمـا غيـر متوافقيـن لدرجـة تجعلكمـا غيـر راغبيـن فـي الاسـتمرار فـي الصداقـة، أم أنكمـا تحتاجـان فقـط إلـى الابتعـاد قليـلًا.

في المراحل الأولى من الصداقة، نتوقع من الأصدقاء «استثمار» الموارد، أي الوقت والطاقة، في الصداقة النامية بالمعدل نفسه الذي نفعله تقريبًا. ومع ذلك، عندما نبني صداقة قوية نتوقف عن «تتبع» الصداقة. لذلك، إذا كنت قد بدأت تتساءل إذا اختل التوازن مع صديق قديم، فقد تغير شيء ما إذًا، وربما تريد التحقق من الأمر أكثر.

## متى نعذر أصدقاءنا؟

نواجه جميعًا ظروفًا صعبة في حياتنا عندما ننشغل بشؤوننا الخاصة ولا يبقى لنا سوى القليل من الوقت للصداقات أو الأنشطة الترفيهية الأخرى. عندما يبدو الأصدقاء غارقين في العمل أو ظروف الحياة الجديدة أو الأزمات الشخصية، يدرك الأصدقاء المقربون أن هناك بعض الانسحاب أو عدم الوجود بعض الوقت. أحيانًا ينشغل الأصدقاء بسبب الخطوبة أو الزواج ويبدو أنهم ينسون صداقاتهم. قد يتعامل الأصدقاء أحيانًا مع مشكلات عائلية لا تريحهم

فكرة مشاركتها مع أشخاص آخرين. هناك الكثير من الأسباب التي قد تجعلنا غير قادرين على أن نكون موجودين مع الأصدقاء كما كنا قبلاً. إذا شعرت بالإحباط لأن صديقك «يختفي» فأخبره أنك تفتقده، واطمئن عليه، ودعه يعلم أنك موجود إذا احتاج إليك.

في الصداقات الأصيلة النابعة من القلب يمكننا عادةً أن نعذر أصدقاءنا نوعًا ما، ربما يكون لدى معظمنا صديق أو اثنان لم نره منذ شهور، ولكننا لا نواجه مشكلة في التعامل معه عند اللقاء، وكأن ذلك الوقت لم يمر.

على أي حال، إذا استمر أحد الأصدقاء في نسيان مواعيدكما أو تقديم عروض لخدماته وإلغائها بسبب النسيان، فيمكنك أن تسامحه في المرة الأولى والثانية، ولكن إذا استمر هذا الأسلوب، فعليك أن تقرر إذا ما كانت هذه طريقته في إنهاء صداقتكما، أو إذا كنت بحاجة إلى التواصل معه ومعرفة ما يحدث.

أفضـل قاعـدة حـول الصداقـات: إذا كنـت تشـعر بأنـك أسـوأ بعـد قضـاء الوقـت مع صديقـك وليـس أفضـل، فإن هنـاك شـيئًا غيـر صحيـح فـي العلاقـة، وربمـا قـد حـان الوقـت للابتعـاد.






توقف عن
إفساح
مجال
للناس
الخطأ في
حياتك.



## العادات الخمسة للأزواج الناجحين: كيف يحب ويقدر بعضكما بعضًا عبر السنين؟

بقلم: د. بيبر شوارتز

نعرف جميعنا أزواجًا بدؤوا حياتهم منذ ثلاثين أو أربعين أو خمسين عامًا أو أكثر، ويبدو أنهم سعداء حقًا وكأنهم متزوجون حديثًا.

أستمتع بشدة بمشاهدة طيور الحب هذه، وأراقب من كثب لأعرف السمات والسلوكيات التي قد تكون مفتاح نجاح علاقتهم. على مر السنين استنتجت أن هذه هي العادات الخمسة للأزواج السعداء:

**١. يواكبون التغيير:**

قالت ليليان هيلمان ذات مرة: «يتغير الناس وينسون إخبار بعضهم بعضًا». عندما يتعلق الأمر بالزواج، فقد يكون ذلك محفوفًا بالأخطار. يلاحظ الأزواج الناجحون التغييرات التي تطرأ على شركائهم، ولا يفترضون أن شريكهم هو

الشخص نفسه الذي كان قبل عشرين عامًا، حتى لو كان هناك العديد من أوجه التشابه. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم يأخذون الوقت الكافي لمعرفة أهداف شريكهم وأحلامه وخططه المستقبلية، ومن خلال البقاء على تواصل مع شريكهم كما هو في هذه اللحظة، والتطلع إلى من قد يصبح عليه، يحافظون معه على علاقة وثيقة حقًا.

**٢. يعرفون كيف يتجادلون بشكل عادل:**

ليس الأمر أن الأزواج السعداء لا يتجادلون أبدًا. لدى معظم الأزواج خلافات. لكن لا تُحدَّد القوة في العلاقة الناضجة بالفوز في الجدال أو الحصول على ما يريده المرء بغض النظر عن رأي الآخر. تأتي القوة الحقيقية من معرفة كيفية مناقشة الاختلافات كلها بصراحة. إذا كنت تحط من قدر شريكك عندما تعارضه، وإذا لم تشعر في نهاية الجدال بأنكم أقوى وأكثر قربًا مما كنتم قبل أن تبدأا النقاش، فأنتما لا تبنيان علاقة أقوى وأكثر محبة. يعرف الأزواج الناجحون كيف يتجادلون

برقـي واحتـرام. قـد يختلفـون، لكنهـم يصلـون فـي نهايـة المطـاف إلـى تفهـم اختلافاتهـم واحترامها.

### ٣. يجدون طرائق جديدة للهو معًا:

تُظهـر جميـع الأبحـاث حـول الرضـا العائلـي أن الزوجيـن يكونـان أكثـر ارتباطًـا عندمـا يتشـاركان أنشـطة جديـدة ومبتكـرة بـدلاً مـن تكـرار الروتيـن نفسـه الـذي كانـوا فيـه على مـدار الأعوام الخمسة والعشـرين الماضيـة. بغـض النظـر إن تعلـق الأمـر بتعلـم كيفيـة النحـت معًـا، أو ببـدء مشـروع جديـد، أو ببسـاطة مسـاعدة بعضهمـا بعضًـا فـي اتبـاع نمـط حيـاة صحـي أكثـر، أو أي نـوع مـن الأنشـطة الجديـدة الممتعـة التـي يمكـن أن تجعـل الزوجيـن يشـعران بأنهمـا أكثـر شـبابًا وانسـجامًا، ويمكـن أن تنعـش حبهمـا.

### ٤. يتقبلـون التحديـات التـي تأتـي مـع التقـدم فـي العمر:

يتقبـل الزوجـان فـي العلاقـات الناجحـة أن الهشاشـة تأتـي مـع مـرور السـنين، ولذلـك يعتنيـان ببعضهمـا

بعضًا في أثناء تعاملهما مع التحديات الجسدية الناجمة عن التقدم في العمر والمشاعر المتعلقة بفكرة الموت، ويتشاركان أفكارهما حول ما قد يأتي، ولدى كل منهما إيمان راسخ بأن شريكه سيقف معه بغض النظر عما سيحدث. يبني الزوجان الناضجان اللذان يواجهان المستقبل بتعاضد حقيقي وتكاتف علاقة مذهلة.

## ٥- يحافظون على الشغف:

إن التعبير عن العاطفة والانجذاب إلى الشريك أمر لا يخبو بريقه مع الزمن، فالزوجان الأكبر سنًا اللذان يحافظان على الشغف بينهما عاطفياً وحسّياً ويخلقان أجواءً رومانسية عظيمان. من المؤكد أن الأمور تتغير؛ فقد يعترض المرض والعلاج وأزمات الحياة طريق شغفكما الذي كان قبل أربعين عامًا، ولكن يبقى الذين وجدوا طريقة للتغلب على العقبات الجسدية والعاطفية وتمكنوا من الحفاظ على علاقة شغوفة ومُرضية أسعد الأزواج، وهذا الأمر يعد جوهريًا للحفاظ على ارتباطهم نابضًا بالحياة وقويًا.

«ليس للحب عمر
ولا حـــــــدود،
وهو لا يمـوت».

جون كالسوورثي

# التكيف مع الفقدان ونحن نتقدم في العمر

بقلم: ميلاني دونوهوي

مع تقدمنا في العمر يصبح الموت والفقدان أكثر شيوعًا بين أفراد العائلة ودائرتنا الاجتماعية. الحزن مؤلم في أي عمر، ولكن لا يلقى عادة تعامل الأشخاص الأكبر عمرًا الصحيح معه. إذا كنت حزينًا وتحاول اكتشاف كيف يمكنك التكيف مع وفاة صديق عزيز أو أحد أفراد الأسرة، فاعلم أنك لست وحيدًا. التعامل مع الفقدان ليس بالأمر السهل، لكن فهم عملية الحزن وتعلم مهارات التكيف يمكن أن يساعدك على تجاوزه.

## مراحل الحزن بعد وفاة شخص عزيز:

يستخدم بعض الخبراء مراحل الحزن الخمسة لفهم عملية الحداد بشكل أفضل: الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، والقبول. توفر هذه المنهجية نظرة عامة حول ماهية الحزن، لكن الحداد يختلف من شخص إلى آخر. يمكن للناس تجربة هذه المراحل من الحزن بترتيب

مختلف أو لمدد زمنية مختلفة، وبينما قد يمر بعض الأشخاص بالمراحل الخمسة كلها، قد يمر البعض الآخر ببعضها فقط.

**الإنكار:**

خلال هذه المرحلة من الحزن، قد تجد صعوبة في تقبل الفقدان. قد تحاول تجاهل حقيقة الموقف أو تجنب مناقشة فكرة الوفاة مع أحبائك. يحدث هذا أحيانًا قبل وفاة الشخص. على سبيل المثال: إذا كان أحد أحبائك في العناية المشددة، فقد لا ترغب في التحدث مع أطبائه.

**الغضب:**

مرحلة من الحزن الذي قد يوجه إلى الداخل أو إلى الخارج. قد تشعر أن الأمر ليس عادلاً، ومواجهة الفقدان يمكن أن تكون أمرًا مثيرًا للغضب، خصوصًا إذا كان مفاجئًا. قد تشعر بالغضب من الأطباء أو الممرضات أو أفراد الأسرة الآخرين إذا شعرت أنه كان بإمكانهم فعل المزيد. قد تشعر أيضًا بالغضب من نفسك أو من العالم بشكل عام.

### المساومة:

قد تجد نفسك تردد عبارات «لو فقط..»، و تعيد التفكير في القرارات أو الأحداث السابقة متخيلاً أن الحياة سارت على نحو مختلف.

### الاكتئاب:

تتضمن هذه المرحلة من الحزن أسى شديدًا وإحباطًا بسبب الفقدان. يمكن أن يتجلى الاكتئاب بعد وفاة أحد الأحباء بطرائق عدة مختلفة. قد تصبح انعزاليًا وتنسحب من الحياة الاجتماعية، أو قد تجد صعوبة في النوم أو الأكل أو ممارسة نشاطات الحياة اليومية. قد تبكي أكثر من المعتاد أو تشعر بالذنب.

### التكيف مع الفقدان:

لا يزول الحزن إذا تجاهلته. إن الاعتراف بخسارتك والإقرار بها أهم خطوة نحو التعافي بعد وفاة صديق أو أحد أفراد الأسرة. بغض النظر عن إذا ما كان الآخرون يدركون الحزن الذي تعيشه، فيجب أن تتعامل مع مشاعرك بفاعلية حتى تستطيع التكيف.

بداية، تذكر أن كل ما تشعر به أمر طبيعي ومقبول. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحداد، ولا يمكنك تغيير ما تشعر به. حاول ألا تشعر بالذنب حيال أي من المشاعر التي تشعر بها في أثناء حزنك، واسمح لنفسك بأن تحزن مهما طالت المدة التي تحتاج إليها. ليس عليك اتباع أي جدول زمني أو منهجية .

ما إن تصبح جاهزًا للمشاركة في النشاطات مجددًا، حاول تغيير روتينك أو القيام بشيء جديد. عندما تعود إلى روتينك المعتاد، من السهل على عقلك أن ينغمس في الأفكار المقلقة أو السلبية. أيضًا، إذا كان أحد أفراد أسرتك جزءًا من جوانب معينة من روتينك اليومي، فإن الانخراط في هذه الأنشطة دونه قد يكون مؤلمًا.

يمكن أن يساعدك إجراء تغييرات صغيرة على روتينك على الاستمرار في التركيز على اللحظة الحالية. على سبيل المثال: حاول الذهاب إلى متجر بقالة مختلف عن متجرك المعتاد، أو اسلك

طريقًا مختلفًا عن طريقك اليومي المعتاد. استمع إلى أغنية جديدة أو اقرأ كتابًا جديدًا. إذا كنت المسؤول عن رعاية الشخص العزيز الراحل، فابحث عن هواية أو فرصة تطوع تستهلك وقتك فيها وتصب اهتمامك عليها.

التكيف مع وفاة شخص عزيز يعني إيجاد توازن بين الاعتراف بمشاعرك والاستمرار في عيش حياة ذات معنى. تدبر هذا الأمر ليس سهلاً، ولا يجري بالطريقة نفسها لدى الجميع. الاستمرار بعد أن تفقد عزيزًا تحدٍ يومي. اسمح لنفسك بالحزن، ولكن امنح نفسك الإذن بالعيش.

إذا استطعت، فتحدث إلى شخص تعرف أنه سيستمع إليك دون إصدار أحكام. يمكن أن يكون الصديق المقرب أو أحد أفراد العائلة الذي يعرف أيضًا الشخص الذي فقدته مصدرًا كبيرًا للدعم خلال هذا الوقت العصيب. يمكنك أيضًا الانضمام إلى التجمعات التي تقدم الدعم بعد حالات الوفاة بحيث يمكنك التواصل مع أشخاص آخرين يعيشون حالة حداد في منطقتك.

هناك خيار آخر للدعم وأنت تحاول التعامل مع المشاعر الناجمة عن فقدان عزيز هو اللجوء إلى استشارة معالج نفسي. الحداد عملية معقدة وصعبة، خصوصًا عندما تمر بها وحيدًا. يمكن أن يساعدك المعالج المختص على التغلب على حزنك، وفهم مشاعرك، وإيجاد سبيل للتكيف مع حالة الفقدان التي تعيشها.

يعدّ الحزن من أكثر التجارب المؤلمة التي نمر بها، لكنه يخف مع مرور الوقت. إذا كنت في حالة حزن على وفاة شخص عزيز، فلا تنسَ أن تعتني بنفسك ذهنيًا وجسديًا.

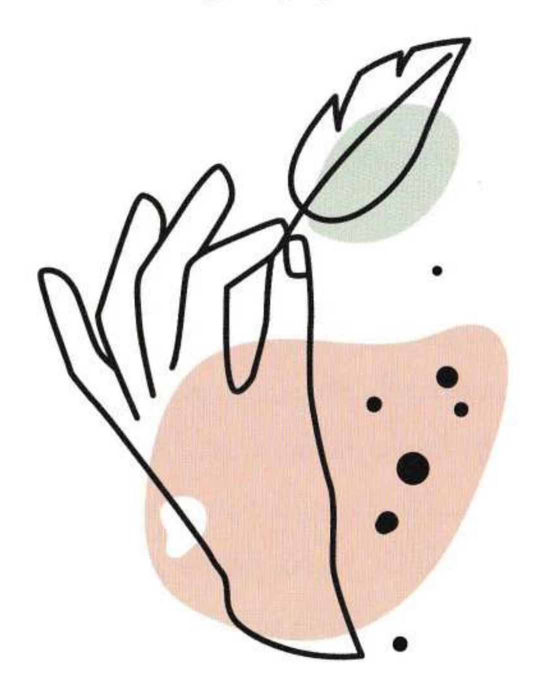
«لديك القدرة على الشفاء،
عليك أن تعرف هذا.
كثيرًا ما نعتقد أن لا حول لنا
ولا قوة، ولكننا لسنا كذلك.
لدينا دومًا قوتنا الذهنية،
أقرَّ بوجود هذه القوة
وتعمّد استخدمها».

لويس ل. هاي

# الفصل الثالث:

## جسدنا في منتصف العمر

خذ في حسبانك أن بعض الطرائق الأقل تكلفة لمكافحة تأثير التقدم في العمر على البشرة لا يتضمن أي كريمات على الإطلاق.



## حقيقة التجاعيد: دحض خمس خرافات شائعة عن التجاعيد

يقسم بعض المشاهير أن تجنّب تعابير الوجه مثل الابتسام يساعدهم على تجنب التجاعيد، وقد يكون من السهل تصديق هذه الخرافة عندما تنظر عن قرب إلى بشرتهم الناعمة الخالية من التجاعيد.

ومع ذلك، لا يمكنك إلقاء اللوم بشأن تجاعيدك كليًا على الابتسام، وليس ذلك ما يجعل بشرة المشاهير تبدو شابة.

التجاعيد التي هي نتيجة تأثر البشرة بالتقدم في العمر وفقدان الحجم أمر طبيعي تمامًا. ومع ذلك، من الطبيعي أن تشعر بالحساسية الزائدة تجاهها، خاصة إذا كنت تشعر بأنها تجعلك تبدو أكبر سنًا مما تشعر به. يبذل كثير من الناس قصارى جهدهم للوقاية من التجاعيد وعلاجها، بما في ذلك اتباع روتين معقد للعناية بالبشرة،

أو اللجوء إلى الحقن، أو العمليات الجراحية.

ومع كل المعلومات المتاحة قد يكون من الصعب التمييز بين ما هو صحيح وما هو مجرد خدعة حتى تنفق أموالاً أكثر على منتجات العناية بالبشرة وخدماتها.

**خمس خرافات شائعة عن التجاعيد:**
لسوء الحظ، لا توجد حبوب سحرية تجعل بشرتك تبدو شابة إلى الأبد، ولكن هناك طرائق لمنع تلف البشرة وتقليل الخطوط الدقيقة فيها، وفيما يأتي ندحض خمس خرافات عن التجاعيد:

**الخرافة الأولى: ستتشكل لديّ التجاعيد نفسها التي كانت لدى والديّ**
**الحقيقة:** ربما ورثت عينيك أو حس الفكاهة لديك من والديك، ولكن على الأرجح لم ترث تجاعيدك منهما .

تشرح إيفونا بيرسيك، دكتوراه في الطب ومعالجة فيزيائية في جامعة بنسلفانيا للجراحة التجميلية: «عندما يتعلق الأمر بالتجاعيد، هناك عوامل أخرى أقوى تأثيرًا من العوامل الوراثية. على سبيل المثال: سبب ٩٠ بالمئة تقريبًا من تغيرات الجلد المرئية الضرر الناتج من أشعة الشمس ويدعى التلف الضوئي».

نظرًا إلى أن العمر الذي يبدأ فيه ظهور التجاعيد لا يعتمد تمامًا على الجينات، فإن العناية بالبشرة ليست قضية خاسرة، خصوصًا عندما تبدأ العناية في وقت مبكر، وتحافظ عليها باستمرار طوال الحياة. تشمل طرائق إبطاء تأثير التقدم في العمر في بشرتك:

- وضع واق شمسي بدرجة ٥٠ SPF يوميًا، وإعادة تطبيقه كل ساعتين، حتى عندما لا تكون أشعة الشمس ساطعة.
- الترطيب واستخدام مضادات الأكسدة الواقية.
- تجنُّب استخدام المنتجات التي تسبب اللسع، أو الحرق، أو الالتهاب.

· استخدام المنتجات وفقًا للتوجيهات الواردة على الملصق فقط، أو وفقًا لتعليمات الطبيب أو البائع.

· تغيير المنتجات التي تستخدمها بما يتناسب مع تغيُّر صفات البشرة مع تقدم العمر، وتغيرات الطقس والفصول، وما إلى ذلك.

ستظهر الخطوط الدقيقة حتمًا مع تقدمك في العمر، سواء أظهرت سابقًا لدى أفراد عائلتك أم لم تظهر. ومع ذلك، يمكنك منع هذه الخطوط من التشكل مبكرًا إذا كنت بدأت العناية ببشرتك في وقت مبكر.

**الخرافة الثانية: هناك روتين مثالي واحد للعناية بالبشرة والحفاظ على شبابها**

**الحقيقة:** أختك وصديقك المفضل وأمك وجارتك لكل منهم روتين مفضل للعناية بالبشرة. السؤال هو: هل اكتشف أحدهم سر روتين العناية بالبشرة المثالي لتجنب التجاعيد؟

يوضح الدكتور بيرسيك: «الجواب باختصار هو لا. ليس هناك روتين مثالي وحيد للعناية بالبشرة».

تتضمن إجراءات العناية بالبشرة الكثير من التجربة والخطأ للعثور على ما يناسبك. ومع ذلك، هناك بعض العوامل والمكونات الرئيسة التي يجب الانتباه إلى إمكانية أن يطبقها الجميع.

**إليك كيفية الحصول على الفائدة القصوى من روتين العناية بالبشرة:**

· ابدأ بمنتج واحد، ودع بشرتك تتكيف معه قبل إدخال منتجات إضافية. يمكن أن يؤدي استخدام منتجات عدة معًا منذ البداية إلى تهيج بشرتك.

· استخدم منتجات تحتوي على مكونات ذات فعالية سريرية مثبتة مثل: الريتينول، ومضادات الأكسدة، والببتيدات.

· امنح روتينك وقتًا ليظهر مفعوله. تستغرق معظم المنتجات ستة أسابيع على الأقل حتى تظهر نتائجها الفعلية، وقد يستغرق بعضها ما يصل إلى ثلاثة أشهر.

· استمر في استخدام المنتجات التي أظهرت فعاليتها، ولا تتوقف بمجرد رؤية النتائج التي تريدها. الوقاية هي الأساس.
لا تنسَ استشارة المختصين مثل: مقدم الرعاية الأولية، أو طبيب الأمراض الجلدية، أو جراح التجميل المختص في العناية ببشرتك.

**الخرافة الثالثة: أفضل علاجات التجاعيد باهظة الثمن**

**الحقيقة:** نظرًا إلى أن التجاعيد أمر حتمي، فقد ركّبت الكثير من الشركات علاجات ومستحضرات تدعي أنها تجعل بشرتك ناعمة وخالية من التجاعيد، وبعضها ذات سعر باهظ.

لكن علاجات التجاعيد يجب ألا تكسر الميزانية، وهناك طرائق للعناية ببشرتك دون إنفاق مبالغ زائدة من المال.

إذا كنت تنفق مئات الدولارات على عشرات الكريمات المختلفة المضادة للتجاعيد، فتوقف

عـن الإفـراط فـي العـلاج والإنفـاق. لا تسـتدعي علاجـات التجاعيـد الأكثـر فاعليـة اسـتخدام عـدد هائـل مـن المنتجـات بـل يجـب اسـتخدام أقـل عـدد ممكـن منهـا. سـيوفر لـك تقليـل عـدد منتجـات العنايـة ببشـرتك المـال، وذلـك أفضـل لبشـرتك علـى أي حـال. أخيـرًا، فكـر فـي المنتجـات الطبيـة أولاً، لأنهـا عـادةً مـا تكـون أكثـر أمانًـا وفعاليـة، وأقـل تكلفـة مـن المنتجـات التـي تُبـاع فـي متاجـر مسـتحضرات التجميـل.

**الخرافة الرابعة: يمنع الترطيبُ ظهورَ التجاعيد**

**الحقيقـة:** مـن الضـروري أن تمنـح بشـرتك بعـض الحـب مـن خـلال ترطيبهـا لكنـه لـن يمنـع التجاعيـد مـن الظهـور بالضـرورة، بـل قـد يجعلها أقـل وضوحًا.

المرطـب إلـى جانـب الواقـي الشمسـي همـا أكثـر منتجـات العنايـة بالبشـرة أهميـة. ولكـن عـادة مـا يُفهـم خطـأً أنهـا تمنـع التجاعيـد.

يضيف الدكتور بيرسيك: «عند تضع المرطب فإنه يحبس الماء في بشرتك، ويحافظ على رطوبة البشرة وامتلائها. يمكن أن يجعل ذلك تجاعيدك أقل وضوحًا، لكنه لن يمنعها من التشكل في المقام الأول. ومع هذا لا تسارع إلى التخلص من منتجات الترطيب الخاصة بك، إذ بالإضافة إلى تخفيف مظهر التجاعيد، سيجعل المرطب بشرتك مشرقة، ما يساعد أيضًا على جعل التجاعيد أقل وضوحًا».

الخلاصة: رطب بشرتك بانتظام، لكن لا تعتمد على المرطب وحده لوقف تأثير التقدم في العمر على البشرة، ومنع تشكل التجاعيد.

**الخرافة الخامسة: عليك وضع واقي الشمس عندما يكون الجو مشمسًا فقط**

**الحقيقة:** قد تشعر بأن الشمس تحرق بشرتك عندما تكون ساطعة، الأمر الذي يذكرك بوضع واقي الشمس وإعادة تطبيقه بين الحين والآخر. ومع ذلك، حتى عندما يكون الجو غائمًا، من الضروري وضع الواقي الشمسي، وارتداء معدات

واقية من الشمس مثل القبعات والنظارات الشمسية.

لا يقلل الواقي الشمسي من احتمالية الإصابة بسرطان الجلد فحسب، بل إنه أيضًا أحد أكثر المنتجات المضادة لتأثير التقدم في العمر على البشرة فعاليةً. يحمي الواقي الشمسي بشرتك من ضرر الأشعة فوق البنفسجية، كما يسمح لبشرتك بإصلاح نفسها لمنع المزيد من الضرر. يمكن للواقيات الشمسية الحديثة أن تحمي بشرتك بشكل أكبر من العوامل الضارة الأخرى مثل: الضوء الأزرق، والأشعة تحت الحمراء، والتلوث التي نعلم الآن أنها تساهم بشكل كبير في ظهور علامات التقدم في العمر على البشرة.

للحصول على أقصى استفادة من الواقي الشمسي الخاص بك، استخدم واقيًا شمسيًا واسع الطيف يحتوي على عامل حماية ١٥ أو أكثر من الأشعة فوق البنفسجية (UVA) و(UVB) ومن مصادر الضرر الأخرى.

يقول الدكتور بيرسيك: «يجب أن تجد أيضًا واقيًا شمسيًا يحتوي على مضادات الأكسدة للحصول على حماية إضافية من الضوء والتلوث».

لا يوجد منتج أو مستحضر يمكنه إبطال الضرر الناجم عن عدم وضع كريم الوقاية من الشمس. ومع ذلك إذا كنت تفضل مظهر البشرة السمراء، فتجنب أجهزة التسمير الصناعي لأنها قد تسبب ضررًا كبيرًا أكثر من الشمس أحيانًا. جرب كريمات التسمير المنزلية، سوف تشكرك بشرتك على ذلك.

**اعتنِ ببشرتك وتقبل التغيير:**

إنه أمر عادي أن يحبطك مظهر الخطوط الدقيقة على بشرتك مع مرور الزمن. لكن تذكر: تمثل هذه الخطوط كل السنوات التي عشتها والتجارب التي مررت بها. بينما يجب بلا شك أن تعتني ببشرتك، حاول أن تتقبل الطريقة التي تتغير بها بشرتك مع تقدمك في العمر.

هناك طرائق للوقاية من التجاعيد وعلاجها، ولكن من المهم أيضًا أن تبقى واقعيًا. قد لا تختفي التجاعيد تمامًا، ولكن هناك طرائق للتخفيف من مظهرها، وتعزيز ثقتك بنفسك، وتحسين شعورك تجاه بشرتك.

كما يقول الدكتور بيرسيك: «خذ في حسبانك أن بعض الطرائق الأقل تكلفة لمكافحة تأثير التقدم في العمر على البشرة لا يتضمن أي كريمات على الإطلاق. على سبيل المثال: الحصول على قسط كاف من النوم وشرب المياه وتجنب التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يقلل بشدة من ظهور هذه العلامات. كما تحافظ بعض المكونات في الأطعمة مثل فيتامين سي في الطماطم على بشرتك صحية، وتمنع التجاعيد».

«لا تخش أبدًا من أن تتألـق،
تذكر أن الشمس لا تكترث
إن أعمت عينيك!».



## صحة المرأة: إلامَ تنتبهين في الأربعينيات؟؟

تتغير المخاطر الصحية التي تتعرضين لها مع مرور الوقت كونك امرأة، فما كان مصدر قلق في العشرين قد لا يكون بالضرورة مصدر قلق في الأربعين، وهذا جيد ما دمت تعرفين إلى ماذا تنتبهين. إليك المخاطر الصحية التي تواجه النساء فوق عمر الأربعين. مع المعرفة تأتي القوة، لذا اقرئي وكوني أكثر قوة:

**نقص الفيتامينات:**

يمكن أن يكون نقص الفيتامينات مشكلة في أي عمر لاسيما مع النظام الغذائي الشائع. ومع ذلك، يصبح نقص الفيتامينات مع تقدم النساء في العمر أكثر شيوعًا. ويمكن أن يكون سببًا للكثير من الأعراض والحالات المرضية. يشيع نقص فيتامين د بشكل خاص، ويمكن أن يساهم في زيادة فقدان كتلة العظام. يحدث ذلك للنساء فوق عمر الأربعين بشكل طبيعي، لكن نقص فيتامين د يؤدي إلى تسريع المشكلة

وزيـادة هشاشـة العظـام، كمـا وجـدت علاقـة يـن انخفـاض فيتاميـن د والإصابـة بالاكتئـاب والاضطـراب العاطفـي الموسـمي. يشـمل احتمـال النقـص عناصـر أخـرى مثـل: الحديـد، والريبوفلافيـن، وفيتاميـن ب.

## سرطان الثدي:

يـزداد خطـر إصابـة المـرأة بسـرطان الثـدي بشـكل كبيـر بيـن عمـر الثلاثيـن والأربعيـن. يمكـن أن تسـاهم عوامـل كثيـرة فـي احتماليـة الإصابـة بسـرطان الثـدي مثـل: النظـام الغذائـي، والصحـة العامـة، والبيئـة، ولكـن العمـر هـو أحـد العوامـل أيضًـا. تكـون فرصـة إصابـة المـرأة بسـرطان الثـدي فـي عمـر الثلاثيـن أقـل بكثيـر مـن الأربعيـن. تـزداد احتماليـة إصابتـك بسـرطان الثـدي فـي غضـون عشـر سـنوات فقـط بشـكل مضطـرد. هـذا يعنـي أن فحوصـات الثـدي المنتظمـة سـواء أأجريتهـا بنفسـك أم أجراهـا الطبيـب مهمـة للغايـة. إن إجـراء تصويـر ماموغـرام للثـدي سـنويًا يمكـن أن يقلـل فـرص الوصـول إلـى مراحـل متقدمـة مـن سـرطان الثـدي مـن خـلال بـدء العـلاج المبكـر إذا أصبـت.

**الحمل غير المرغوب فيه:**

نعم سيداتي، لا يزال بإمكانكن الحمل فوق سن الأربعين! تعتقد الكثيرات من النساء أن بلوغهن الأربعين لا يستوجب استخدام وسائل منع الحمل. هذا غير صحيح!

تختلف أجسام النساء، ولا يوجد عمر محدد لا تستطيع المرأة الحمل فيه. ومع أن الحمل فوق عمر الأربعين ممكن، نادرًا ما يُنصَح به.

يجب أن تكون النساء فوق سن الأربعين على دراية بالأخطار التي يتعرضن ويعرضن أطفالهن لها. يمكن أن تحدث مشكلات المخاض، وتفاقم الحالات المرضية الموجودة سابقًا مثل: السكري، ومشكلات القلب، وارتفاع ضغط الدم، أو تسمم الحمل، ناهيك بازدياد أخطار إصابة الطفل بتشوهات جينية. إذا كنتِ لا تريدين الحمل، فالجئي إلى وسائل الوقاية، وإذا حملت فاستشيري الطبيب، حتى تكوني وطفلك بصحة جيدة قدر الإمكان.

## انقطاع الطمث:

هـذا الأمـر معـروف جـدًا. فـي وقـت مـا بعـد عمـر الأربعيـن، تمـر جميع النسـاء بمرحلة انقطـاع الطمـث، وتمـر أيضًـا بمرحلـة مـا قبـل انقطـاع الطمـث. يمكـن أن تؤثـر مرحلـة مـا قبـل انقطاع الطمث في جسـمك بعـدة طرائـق، ومـن المهـم معرفـة مـا يمكنـك فعلـه للمسـاعدة علـى تخفيـف الأعـراض. يمكـن أن تتطـور أمـراض القلـب والسـكري وهشاشـة العظـام أيضًـا بالتزامـن مـع انقطـاع الطمـث، لـذا انتبهـي جيـدًا إلـى جسـمك، وتحدثـي إلـى طبيبـك بانتظـام للتأكـد مـن عـدم وجـود أي مشـكلات طبيـة خطـرة.

## هشاشة العظام:

تعـد هشاشـة العظـام مشـكلة نسـائية إلـى حـد كبيـر. ٨٠ فـي المئـة مـن حـالات هشاشـة العظـام فـي الولايـات المتحـدة تعانـي منهـا نسـاء. يعـد فقـدان النسـيج العظمـي جـزءًا مـن التقـدم فـي السـن عنـد النسـاء، ويمكـن أن يصـل إلـى ذروتـه فـورًا بعـد انقطـاع الطمـث (يصـل إلـى ٢٠ بالمئـة مـن فقـدان النسـيج العظمـي فـي أقـل مـن عقـد مـن الزمـان).

المفتاح هو أن تعتني بنفسك في أثناء دخولك مرحلة انقطاع الطمث، تأكدي من حصولك على فيتامين د وممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، وإذا كانت لديك عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام أجري اختبار كثافة العظام.



عليك أن تكون قويًا
أحيانًا ليس من أجلك
وإنما من أجل الأشخاص
الذين تحميهم.



# اعتن بنفسك أيها الرجل!

بقلم: أليكس ماهين

كحال الكثيرين، لم أشعر بالسيطرة على حياتي إلا في عمر الأربعينيات. أصبحت مخاوف الشباب أمرًا من الماضي إلى حد كبير، ومع أنني أعتقد أنني لن أشعر أبدًا أنني شخص ناضج حقًا، تمكنت من بلوغ الثالثة والأربعين دون أي مشكلات صحية كبيرة.

ولكن بينما شعرت بأنني قادم إلى ذروة حياتي، بدأ تراجع معين بالظهور. على عكس ما كنت عليه عندما كنت في العشرينيات من عمري يستغرق الأمر الآن وقتًا أطول للتعافي من الإصابات الرياضية، ويبدو أن حرق بضع كيلوغرامات في صالة الألعاب الرياضية لا ينتهي.

مع أن تناول وشرب كل ما يحلو لي بدا ذات يوم ممكنًا، أجد نفسي الآن أرى طبيبي أكثر مما أريد حقًا. لأول مرة أضطر إلى الاعتراف بأني

إذا لم أبدأ الاعتناء بصحتي بشكل أفضل فإنني سأعاني من العواقب.

الرجال حقًا أسوأ في الاعتناء بأنفسهم من النساء، في الواقع إنهم يميلون إلى تجنب زيارة الأطباء حتى يضطروا إلى ذلك تمامًا.

ما إن يبلغ الرجال الأربعينيات من العمر، حتى تبدأ مجموعة كاملة من الأمور تشغل تفكيرهم. ذلك ينطبق أيضًا على النساء، ولكن تجدر الإشارة إلى أن الرجال يتوفون بعمر أصغر بخمس سنوات من النساء وسطيًا.

بالإضافة إلى ذلك، من المعروف أن الرجال سيئون في رعاية صحتهم.

إذا كنت رجلًا ولد في السبعينيات من القرن الماضي، فإنك تنتمي إلى جيل نشأ على القيم الذكورية التقليدية. من المفترض أن يكون الرجال

صارميـن وعصاميين ومنيعيـن بطريقـة مثاليـة، لـذا بـدءًا مـن سـن المراهقـة حتـى يصبحـوا مسـنين تجـد الرجـال باسـتمرار يتجنبـون طلـب المسـاعدة الطبيـة. لكـن لا يـزول كل ألـم مـن تلقـاء نفسـه، ولا ينتهـي كل مصـدر قلـق بأنـه غيـر ذي أهميـة.

يقـول الدكتـور لورانـس لاو، طبيـب عـام يعمـل فـي مركـز كابـل ستريت الطبـي فـي دبلـن: «فـي الحقيقـة، الرجـال أسـوأ فـي الاعتنـاء بأنفسـهم مـن النسـاء، ويميلـون إلـى تجنـب زيـارة الأطبـاء حتـى يضطـروا إلـى ذلـك تمامًـا. عندمـا تواجههـم مشـكلة مـا، فإنهـم يحاولـون معالجتهـا بأنفسـهم، ولا نراهـم حتـى تصبـح الأعـراض مزعجـة حقًـا وغيـر محتملـة إطلاقًـا. إنهـم يصبـرون ويصبـرون وعندمـا يأتـون إلينـا فـي النهايـة، يكـون الوضـع عـادة خطـراً حقًـا ويكونـون متأخريـن جـدًا».

## تحمُّل الانزعاج:

فـي الكثيـر مـن الحـالات، رأى الدكتـور لاو رجـالًا فـي عيادتـه عانـوا مشـكلات صحيـة خطـرة مـدة تصـل إلـى عشـر سـنوات قبـل طلـب المسـاعدة الطبيـة. المأسـاة هـي أنهـم عـادة مـا جعلـوا الوضـع غيـر الخطـر أسـوأ مـن خـلال عـدم معالجتـه، وتحملـوا الانزعـاج لسـنوات دون مبـرر حقيقـي.

إذًا مـا القضايـا التـي تؤثـر فـي الرجـال فـي عقدهـم الخامـس بشـكل خـاص؟ وفقًـا للدكتـور لاو، «يمكـن تصنيـف تلـك المشـكلات التـي تؤثـر فـي هـذه المجموعـة بدقـة فـي ثلاثـة مجـالات: المشـكلات البوليـة، وأمـراض القلـب، والأمـراض المرتبطـة بالإجهـاد.

القضيـة الكبـرى هـي المشـكلات المتعلقـة بالجهـاز البولـي. فـي الأربعينيـات مـن العمـر نحصـل علـى علامـات الإنـذار المبكـر مـن عاداتـك فـي اسـتخدام المرحـاض. إذا كنـت تذهـب إلـى المرحـاض أكثـر مـن المعتـاد، أو إذا كنـت تعانـي مـن أي سـلس بعـد

العـودة مـن المرحـاض، أو إذا كنـت تسـتيقظ ليـلًا للذهـاب إلـى المرحـاض أكثـر مـن المعتـاد فـإن هـذا يقـرع جـرس الإنـذار إلـى أنـك بحاجـة إلـى فحـص البروسـتات».

مشـكلات ضعـف الرغبـة الخاصـة هـي أيضًـا أمـرٌ يؤثـر فـي الرجـال فـي الأربعينيـات مـن العمـر، ومـن المفهـوم أن الكثيـر مـن المرضـى يفضلـون عـدم التحـدث عـن المشـكلة.

يقـول الدكتـور لاو: «مـا عليـك سـوى زيـارة طبيبـك العـام، فهـذه الأمـراض يسـهل علاجهـا، والأهـم مـن ذلـك أنهـا يمكـن أن تكـون علامـات تحذيـر مبكـرة علـى احتمـال وجـود مشـكلات فـي نظـام القلـب والأوعيـة الدمويـة، يمكـن أن يرتبـط هـذا الضعـف بزيـادة الكوليسـترول ومشـكلات ضغـط الـدم».

إذا اكتشِـفت باكـرًا، فيمكـن علاجهـا بسـهولة وتقليـل خطـر الإصابـة بنوبـة قلبيـة أو سـكتة دماغيـة فـي السـنوات العشـرين القادمـة.

**لا يفصح الرجال عن عواطفهم كثيرًا، وينكر معظمهم حالتهم الذهنية:**

من بين الأمور التي لا يشعر الرجال بالراحة عند الحديث عنها الصحة العاطفية. لكن بالنسبة إلى الرجال في الأربعينيات من العمر، يمكن للتعامل الصارم مع العمل والحياة الذي اتبعوه في العشرينيات المتسمة ببعض المرونة أن يعود ويفترسهم بعد عقدين من الزمن. يقول الدكتور لاو: «عدد غير قليل من مرضاي يأتون إلي في هذا العمر وهم منهكون. يحب العديد من الرجال العمل وأن يكونوا نشيطين ولكنهم لا يدركون حدودهم، إنهم يواصلون العمل بالوتيرة نفسها طوال الوقت دون انقطاع، ثم ينتهي بهم الأمر عند الطبيب نتيجة لذلك».

«يقولون إنهم متعبون، ولا يمكنهم التركيز، عمومًا لا يمكنهم العمل جيدًا كما اعتادوا، ولكن بعد بضعة أسئلة أجد أنهم لم يأخذوا استراحة منذ سنوات. لقد وضعوا عملهم وعائلاتهم قبل صحتهم، وبعد مدة من الوقت أنهِكوا

نتيجة لذلك. هذا عادة ما يحدث في الأربعينيات من عمر الرجال، ويكون عليّ حينها إخبارهم أن يتمهلوا ويخصصوا وقتًا لأنفسهم وللاسترخاء، وإن لم يفعلوا ذلك، فإن الأعراض تزداد سوءًا».

إن المواقف تجاه العمل والحياة، بالإضافة إلى أحداث الحياة الطبيعية مثل فقدان الوالدين والتأثر لوفاة بعض الأصدقاء والزملاء أو مرضهم، كلها تؤثر في الناس في هذا العمر أكثر من ذي قبل.

## القلق والاكتئاب:

القلق والاكتئاب من الأشياء التي تظهر بشكل متكرر في هذه المرحلة العمرية. لا يفصح الرجال عن عواطفهم كثيرًا، وينكر معظمهم حالتهم الذهنية. يقولون إنهم لا يعانون القلق والاكتئاب، ولكن بعد ذلك تسألهم ما الأعراض التي يعانونها فتجدها تتوافق مع ذلك.

عندما يتعلق الأمر بنصائح النظام الغذائي، فإن رسالة اختصاصية التغذية المرخصة أفين بانون هي أن المجالات الثلاثة التي تؤثر في الرجال في الأربعينيات من العمر هي صحة القلب، وصحة الجهاز الهضمي، والصحة البدنية والعضلية.

«صحة القلب هي مشكلة كبيرة بالنسبة إلى الرجال في هذه الفئة العمرية. تتمتع النساء في مدة ما قبل انقطاع الطمث بتأثير الأستروجين الوقائي للقلب في أنظمتهن، ولكن من الواضح أن الرجال ليس لديهم ذلك. غالبًا ما كان الرجال في الماضي رياضيين للغاية ولم تكن هناك مشكلة حتى لو تناولوا ما يريدون.

ولكن عادة ما ينخفض مقدار التمارين الرياضية التي يمارسها الرجال في الأربعينيات، ومع ذلك فهم يواصلون تناول الطعام بالطريقة نفسها التي اعتادوها. في الوقت نفسه، تصبح الحياة أكثر إجهادًا وتؤثر فيهم عوامل صحية مختلفة».
كل هذا يؤدي إلى مشكلات صحية تتعلق بهذا

العمـر. يتجاهـل الكثيـر مـن الرجـال علامـات الإنـذار المبكـر حتـى يصبحـوا أكبـر عمـرًا، ثـم يجـدون أنفسـهم فـي موقـف يحاولـون فيـه خفـض ضغـط الـدم وخفـض نسـبة الكوليسـترول لديهـم وخفـض وزنهـم.

تقـول بانون: «صحـة القلـب مهمـة للغايـة، ولكـن هنـاك أيضًـا جوانـب أخـرى للصحـة تتأثـر بالنظـام الغذائـي. خـذ مثـلًا كميـة البروتيـن، مـع تقدمنـا فـي السـن تـزداد احتياجاتنـا مـن البروتيـن بشـكل طفيف، لذلـك يجـب علـى الرجـال التأكـد أنهـم يوزعـون كميـة البروتيـن التـي يتناولونهـا علـى مـدار اليـوم».

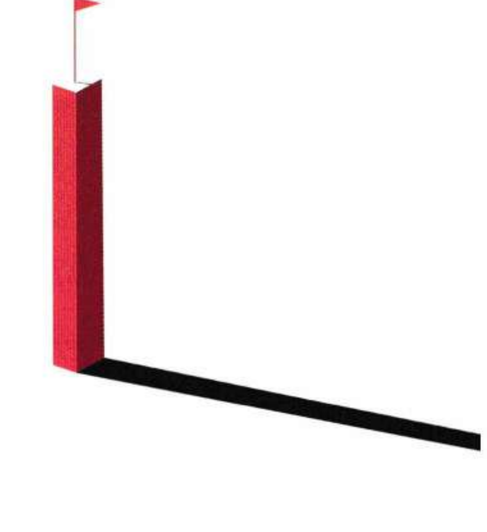
هـذا مهـم لأنـه يسـاعد علـى تقليـل فقـدان كتلـة العضـلات. الرجـال فـي الأربعينيـات مـن العمـر الذيـن لا يمارسـون الرياضـة بالقـدر الـذي اعتـادوه والذيـن لا يأكلـون بشـكل صحيـح سـيعانون فقـدان الكتلـة العضليـة.

يـدرك معظـم النـاس تأثيـر تباطـؤ الأيـض، وأن طريقـة أخـذ الطاقـة مـن الطعـام وحرقهـا تتغيـر بمـرور الوقـت، إذ تتباطـأ وتصبـح أقـل كفـاءة. هـذا هـو السـبب فـي أنـه فـي أوائـل العشـرينيات مـن العمـر، كان مـن الممكـن العيـش علـى الوجبـات السـريعة وأداء بعـض التماريـن المعتدلـة دون اكتسـاب المزيـد مـن الـوزن.

تقـول بانون: «فـي الأربعينيـات مـن العمر، ستكسـب الـوزن بمجـرد إلقـاء نظـرة علـى كعكـة الكريمـا، والسـبب فـي ذلـك يتعلـق بالكتلـة العضليـة. كلمـا زادت الأنسـجة العضليـة لديـك، زادت عمليـة الأيـض. بطبيعـة الحـال، مـع تقدمنـا فـي العمـر، نشـهد فقدانـًا طفيفـًا فـي كتلـة العضـلات، وينخفـض معـدل الأيـض لدينـا بشـكل طفيـف».

العبـرة أنـه كلمـا زاد اهتمـام الرجـل بنفسـه فـي الأربعينيـات مـن عمـره، كانـت فرصتـه أكبـر ليعيـش حيـاة أطـول وأكثـر حيويـة.

لا تكن الشخص الوحيد
الذي يقف في طريقك.



# الفصل الرابع:

## الأربعينيات جميلة، والخمسينيات أجمل!

الخمسينيات هي الثلاثينيات الجديدة.

اعتن بعقلك وجسمك. خذ قسطًا جيدًا من النوم!



## رسالة إلى نفسي في عيد ميلادي الخمسين

عزيزي أنا في عيد ميلادي الخمسين:
اليـوم تتغيـر مرحلتـك العمريـة وتنضـم إلـى تلـك المجموعـة الفريـدة والجميلـة مـن النـاس الخمسـينيين. لـم تعـد شـابًا يافعًـا ولكنـك لسـت مسـنًا أيضًـا. لقـد قطعـت شـوطًا طويـلاً جـدًا بعـد عمـر الثلاثيـن. تهانينـا!

إنـي متأكـد أنـك قـد نضجـت بمـا يكفـي لتـدرك أن الحيـاة ثمينـة ولكنهـا هشـة، وأنهـا يجـب أن تعـاش بجـرأة ولكـن بحـذر. إنـك تـدرك أن الأمـر لا يتعلـق بـك بقـدر مـا يتعلـق بالعيـش مـن أجـل أمـر أسـمى منـك. إنـي متأكـد أنـك قـد أنجـزت أكثـر ممـا كنـت تتخيـل، وقـد كـان هدفـك الأساسـي مـن كل هـذه الإنجـازات إحـداثُ فـرق فـي العالـم. أعتقـد أنـك أبليـت فـي ذلـك بـلاء حسـنًا.

إنـك متصالـح مـع نفسـك وقـوي وطيـب الخلـق. لقـد وجـدت سـعادتك، وهـي الأشـياء التـي تمتعـك وتجعلـك ممتلئًـا بالحماسـة حتـى بعـد عقـود مـن فعلهـا.

كتاباتـك، وأبحاثـك، وحديثـك، وإدارتـك هـي مـا يجعلـك تنهـض مـن السـرير كل صبـاح برغـم مضـي كل هـذا الوقـت. إنـي متأكد أنك ابتسـمت لنجاحاتك، واحتفلـت بإنجازاتـك، وأبـكاك ألمـك، وأعـدت تقييـم تقدمـك بعـد الإخفـاق، وحتـى قلقـت بشـأن أمـر أو آخـر فـي وقـت مـا.

هـا أنـت ذا تـدرك أن كل مـا تمـر بـه هـو نعمـة مخفيـة، حتـى لـو أدركـت النعمـة بعـد وقـت طويـل مـن الحـدث.

لذلك فإنك تمشي بقلب متواضع ورأس مرفوع. أشـعر بالفخـر والفـرح العـارم عنـد رؤيتـك تبلـي بـلاء حسـنًا فـي حياتـك قنوعًـا وراضيًـا، ومفعمًـا بالحماسـة، وتعيـش حيـاة ممتلئـة بالمعنـى.

لقد مررت ببعض الأوقات العصيبة ولحظات الانكسار، ولكنك مع ذلك صمدت وجعلت السلبيات تحفزك لتمضي قدمًا في طريقك إلى حيث أنت الآن.

ثم هناك ذلك الجزء منك الذي نضج ليصبح أكثر تقبّلا، فأصبحت تتقبل ما يأتيك جيدًا كان أم سيئًا، وتتماشى مع أطباع الناس صعبةً كانت أم سهلة، وتتقبل المواقف الإيجابية والمخيبة للآمال، والأخبار المفرحة والحزينة.

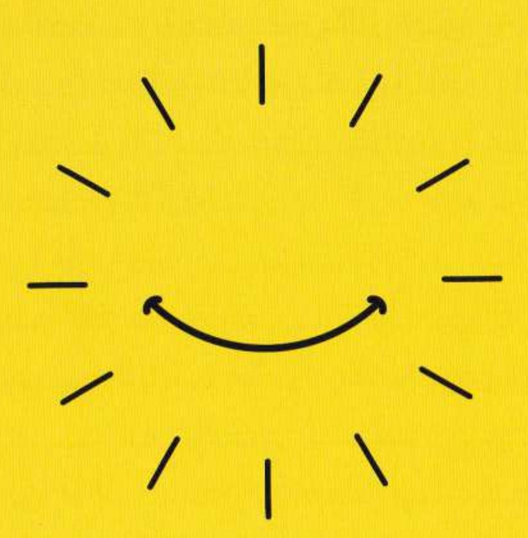
منذ أمد طويل، اخترت طريق الامتنان الذي تحدثت عنه وكتبت عنه كثيرًا عندما كنت أصغر سنًا. لقد توقفت عن تقريع نفسك، وتوقفت عن الشعور بأنك لست جيدًا كفاية أو ذكيًا كفاية أو... لقد تعلمت أن تتقبل نفسك كما هي، وأن تكون متسامحًا معها.

كل المحبة والتقدير،

المخلص

أنت

اجعل ابتسامتك تغيّـــر
العالم، لا تسمح للعالم
بتغيير ابتسامتك.



## ما الاختلافات الكبرى بين الأربعينيات والخمسينيات؟

إليكم مجموعة من الآراء والتجارب الشخصية حيال هذا الأمر:

**ا) روزماري وارد لابيري؛ خبيرة تعليم العمل الحر مدة ٢٢ عامًا ومهووسة بالتمارين الرياضية:**

«بالكاد لاحظت بلوغي عمر الأربعين. في ذلك العام أنجبت طفلي الثاني. في الثانية والأربعين أنجبت طفلي الثالث. في السادسة والأربعين أنجبت طفلي الرابع.

في عمر الخمسين كنت أربي أطفالًا تتراوح أعمارهم بين الثالثة عشرة والعاشرة والسابعة والرابعة. لذلك، بالكاد لاحظت بلوغ عمر الخمسين. لا أشعر أنه كان هناك أي اختلاف على الإطلاق بين الأربعينيات والخمسينيات. كنت أعمل بجد في تلك العقود مقارنة بما كنت في العشرينيات والثلاثينيات!

أنـا الآن فـي السـتينيات وألاحـظ الفـرق فعـلًا. أنـا مختلفـة. لقـد أصبحـت أكثـر صفـاء ذهنيًـا، وأكثـر تصميمًـا، وأكثـر تركيـزًا علـى الأهـداف، وأكثـر رشـاقة، وأكثـر سـعادة.

لقـد اكتشـفت أن بإمكانـي تعلـم أشـياء جديـدة، وبـدأت العمـل فـي مهنـة جديـدة فـي عمـر الثانيـة والسـتين، وإنـي أحـب ذلـك!
لا أسـمح للآخريـن بتخريـب يومـي أو خططـي. لوقـت التمريـن اليومـي فـي النـادي الأولويـة القصـوى، لا ألغـي التمريـن إطلاقًـا. عندمـا يدعونـي أولادي الشـبان أو أصدقائـي الأصغـر سـنًا إلـى تناول العشـاء فـي الخـارج السـاعة ٨:٣٠ مسـاءً أعتـذر بـكل بسـاطة. إنـه وقـت متأخـر، وسـأكون متعبـة لدرجـة لـن تمكننـي مـن الاسـتمتاع بالعشـاء، لا أقـدم تبريـرات، هـذا شـيء جديـد ومختلـف، لـم أعـد أشـعر قـط بأننـي مضطـرة إلـى شـرح قراراتـي.

لا أضيع الوقت في البرامج التلفزيونية الغبية أو المحادثات السخيفة. أفضل قراءة كتبي، أو طهو وجبة صحية، أو رفع الأثقال، أو الكتابة، أو التنزه مع زوجي، أو تناول القهوة مع صديق.

أصبح حصولي على قسط كاف من النوم أمرًا لا يمكن التهاون به بعد الآن. لا أقبل المواقف التي تجبرني على التضحية بالنوم الذي أحتاج إليه إذ يجعلني النوم العميق والكافي أقوى ذهنيًا وجسديًا من معظم أقراني.

في ستينياتي أعرف الآن ما لم أكن أعرفه في الأربعينيات والخمسينيات، أعرف أن قصتي لا تزال بعيدة عن النهاية، أشعر كأنني بدأت التوّ!

الأربعينيات والخمسينيات من عمر الشباب، وكذلك الستينيات أيضًا! لا تجلس وتنتظر النهاية، استمتع حتى آخر يوم في عمرك!».

**٢) سـوزان ماتيـاس؛ خريجـة علـم النفـس وعلـم الأحيـاء:**

«لقـد بلغـت الخمسـين مـن عمـري التـوة، وينتابنـي شـعور رائـع. أشـار أحدهـم إلـى هـذه المرحلـة بأنهـا كمُراهَقـة ثانيـة، وهـذا تشـبيه جيـد جـدًا، لكـن يقـال أيضًـا إن الخمسـينيات مرحلـة مسـنّة، وهـو أمـر أعارضـه بشـدة؛ الخمسـينيات هـي ثلاثينيـات جديدة!

لقـد ربيـت مـع زوجـي الرائـع أربعـة أطفـال بنجـاح. يعيـش الآن ثلاثـة منهـم بنجـاح بشـكل مسـتقل عنـا. ولا يـزال أصغرهـم فـي المنـزل، يـدرس فـي الجامعـة بـدوام كامـل لكنـه مسـتقل كليًـا. بعـد أكثـر مـن خمسـة وعشـرين عامًـا مـن إعطـاء الأولوية لرعايـة أطفالـي وتقديـم التضحيـات لهـم بسـعادة، حـان الوقـت لإعـادة الانتبـاه إلـى زواجـي ونفسـي. لا يمكنـك فعـل ذلـك دائمًـا فـي عمـر الأربعيـن. عندمـا كنـت فـي الأربعيـن مـن عمـري، كان أطفالـي فـي عمـر العاشـرة والثانيـة عشـرة والرابعـة عشـرة والسادسـة عشـرة مـع أنـي تزوجـت صغيـرة نسـبيًا. عـدت إلـى الجامعـة بـدوام جزئـي عندمـا كنـت

في الثامنة والأربعين من عمري للحصول على درجة الماجستير، وسأواصل للحصول على درجة الدكتوراه في النهاية. أدرس علم الأعصاب، والكثير من فصولي الدراسية مملوءة بطلاب الطب لذلك أعرف أنني أواجه تحديات. أنا لست الأولى على فصلي الدراسي مثلما كنت عندما كنت في العشرين من عمري، لكنني ما زلت بين أعلى ٥% من الطلاب. صحيح أن دماغي مختلف عما كان عليه عندما كنت في العشرين، ولكن ليس مختلفًا جدًا لدرجة أنني لا أستطيع التعلم والبحث واكتشاف أشياء جديدة. لدي الكثير أقدمه، وتجربتي ونضجي وصبري يمنحني في الواقع مزية إلى حد ما على الشباب الأصغر سنًا في مجال دراستي.

أتمتع وزوجي الآن بالحرية للسفر أو الذهاب للتخييم بمفردنا وقت نشاء. يمكنني الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وممارسة اليوجا بانتظام. إنها حرية جديدة تجعلني أشعر بالشباب مرة أخرى وليس أني أصبحت مسنّة على الإطلاق. لست

في حالة إنكار لعمري. يجعلك التصوير الشعاعي للثدي، وتنظير القولون، والشعر الأشيب، والجلد الجاف، وبدء انقطاع الطمث تدركين أنك تبلغين الخمسين من العمر، لكن ذلك لا يعني أنك أصبحت مسنّة.

عندما أستعيد ذكرياتي في عمر الأربعين أشعر بأنني كنت «طفلة غبية»؛ كنت أرتكب أخطاء في التربية، وكنت مشغولة جدًا ولم أكن أعرف دائمًا ما أفعل. لقد فعلت أشياء غبية، وكنت دومًا أفكر فيما أريد فعله عندما أكبر. بالنسبة إلي، كانت أوائل الأربعينيات من عمري بمنزلة مراهقة ثانية، وأنا الآن في سن الرشد الثاني.

للأسف، لا تتركز مرحلة الرشد هذه التي تحدث في الخمسينيات من العمر على رعاية الأطفال، بل على رعاية الوالدين المسنين، ولكن هناك أيضًا فرصة التطلع إلى الأمام للاستمتاع بالأحفاد. إنها دورة الحياة.



سأقولها مرة أخرى: الخمسينيات هي الثلاثينيات الجديدة. اعتن بعقلك وجسمك. خذ قسطًا جيدًا من النوم! احصل على ثماني ساعات من النوم كل ليلة. حرفياً، يصفي النوم ذهنك، ويجعل جهازك المناعي أقوى، ويسمح لجسمك بصيانة نفسه. نم ثماني ساعات في الليل. نعم، تناول طعامًا جيدًا أيضًا، حافظ على نشاطك، وتجنب العادات السيئة، واستمتع».

**٣) سامي؛ مبرمج:**

«أعمل في مجال التكنولوجيا، في تلك المدة التي بلغت فيها الأربعين من عمري، حصلت على وظيفة في إحدى الشركات التقليدية حيث يذهب الموظفون للجلوس في مكان العمل، وينتظرون تقاعدهم. لقد أوهمت نفسي أنني أكبر من أن أتمكن من مواكبة التكنولوجيا الجديدة.

كنت مخطئًا بشأن كوني كبيرًا في عمر الأربعين، كان حصولي على تلك الوظيفة خطأ. بعد أربع سنوات، لم يعد بإمكاني تحمل ذلك فانتقلت

إلـى شـركة متطـورة تعتمـد علـى التقنيـات الحديثـة حيـث تعاملـت مـع أحـدث التقنيـات. كان الأمـر مخيفًـا فـي البدايـة، إذ كنـت فـي منتصـف الأربعينيـات مـن عمـري ومحاطًـا بأشـخاص فـي العشـرينات والثلاثينيـات، ومضطـرًا إلـى تعلـم كل تلـك الأشـياء الجديـدة. والمثيـر للدهشـة أننـي تمكنـت مـن مواكبـة ذلـك دون أي مشـكلات.

أنـا الآن فـي أوائـل الخمسينيات مـن عمـري وما زلت قـادرًا علـى المواكبـة. أنـا ممتـن جـدًا ومتواضـع، لكـن يدهشـني أن النـاس مـا زالـوا يوظفوننـي لأطـوّر برمجياتهـم، وأنـا الآن علـى هـذه الحـال ودومًـا أكـون أكبـر أعضـاء الفريـق عمـرًا، نظـرًا إلى أن معظـم المهندسـين فـي عمـري إمـا يعملـون فـي الحكومـة، وإمـا أنهـم «مستشـارون»، وإمـا انتقلـوا للعمـل فـي مجـال الإدارة، وإمـا قابعـون فـي الظـل فـي شـركة كبيـرة».



**٤) هاركورت؛ يعيش في أمريكا الشمالية:**

«لكل شخص تجربته الحياتية المختلفة ولا يوجد شخصان متشابهان. العمر هو حالة ذهنية. على سبيل المثال: عقليتي أصغر بعقود وأكثر حيوية من معظم الأشخاص في عمري».

**٥) ليليان تايلور؛ مدرّسة سابقة في المدارس الثانوية:**

«شخصيًا لم أجد اختلافات كبيرة بين الأربعينيات والخمسينيات. بقيت أستمتع بالحياة وأفعل الأمور نفسها: عملت، سافرت إلى أوروبا وأماكن أخرى، حضرت مناسبات اجتماعية كثيرة، كنت بصحة جيدة، هذه هي الأشياء الأكثر أهمية».

**٦) إريك كوك؛ معلم، سمسار عقارات:**

«يعتمد ذلك على الشخص! وجهات نظر الناس حول الحياة متباينة. قد يشعر الكثيرون في الأربعينيات بأنهم كبار في السن وأنهم في حالة صحية سيئة، وقد يشعر الكثيرون في الخمسينيات من العمر بأنهم شباب ويتمتعون

بصحة جيدة. في كثير من الحالات، يعتمد الأمر على مدى حسن معاملتك لعقلك وجسدك وروحك عندما كنت شابًا فعلًا (مرحلة ما قبل الأربعينيات). بالإضافة إلى ذلك، لتوضيح وجهة نظري، من المألوف أن ترى شخصًا في الأربعينيات من عمره يبدو كأنه في الخمسينيات، أو شخصًا في الخمسينيات من عمره يبدو وكأنه في الأربعينيات».

**٨) لي آن ماديسون؛ موظفة:**

«أصبحت أكثر سعادة في الخمسينيات من عمري، عبء رعاية أطفال صغار كان قد أزيح عن كاهلي، وبدأت أعيش الحياة لنفسي وزوجي فقط. لقد بلغت الستين التوّة. أنا في أسعد مرحلة من حياتي منذ الطفولة؛ فأنا بصحة جيدة وزواجي الآن في أفضل مراحله على الإطلاق. إنني أتطلع إلى التقاعد. الحياة جميلة».



**٩) لويـد مارتيـن؛ نائـب رئيـس المبيعـات السـابق فـي Todd AO2y:**

«أبلـغ مـن العمـر سـتة وسـبعين عامًـا، أشـعر وأتصـرف كالشباب. يصيبنـي الجنـون عندمـا أذهـب أحيانًـا إلـى مركـز للمتقدميـن فـي العمـر لأنـي أجـد معظمهـم استسـلم لـفكرة «أنـا مسـنٌّ الآن».

اتبعـت أنـا وزوجتـي هـذا المفهـوم: «لا يمكنـك إيقـاف التقـدم فـي العمـر، لكـن ليـس عليـك أن تصبـح مسـنّاً». تخلـص مـن كل الأفـكار عمـا لا يمكنـك فعلـه.

أنـا أصمـم مواقـع الويـب، وأعمـل علـى مشـروع للتجـارة الإلكترونيـة كل يـوم.

ولقـد زرنـا سـبعين دولـة، والآن انهـض عـن الأريكـة وانضـم إلينـا!

«التقدم فـي العمـر مثـل تسلق الجبل، ستلهث قليلاً ولكن المنظـر مـن الأعلى أفضل بكثير!».

إينجريد بيرجمان



# ممَّ تخاف النساء عند التقدم في العمر؟

بقلم: ميشيل بورفورد

عندما سألنا النساء على موقع oprah.com: «ممَّ تخافين عند التقدم في العمر؟» كشفت عشرات النساء اللاتي استجبن واللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٣ و٧٧ عامًا عن مخاوف متماثلة. كتبت إحداهن: «يمكنني التعامل مع أي شيء إلا مرض ألزهايمر!»، أرسلت أخرى بالبريد الإلكتروني: «كيف سأعيش وحدي إذا أصيب زوجي بجلطة دماغية؟». ظهرت المخاوف نفسها مرارًا وتكرارًا: الخَرَف، رعاية الوالدين المريضين، عدم توفر المال عند التقاعد، انقطاع الطمث، الشعور بالوحدة، تراجع الجاذبية، التجاعيد ثم التجاعيد ثم التجاعيد مرة أخرى.

دعوت بعض أكثر النساء حكمة اللواتي أعرفهن إلى التكلم بواقعية عن التقدم في العمر، أي أن يتكلمن بصراحة عن كيفية تعاملهن مع مخاوفهن وما تعلمنه من خلال مواجهتها. هذه الطريقة التي اطمأننتُ بها.

## «ماذا لو لم أتزوج أو أنجب أطفالاً؟»

راشيل نعومي ريمين، دكتوراه في الطب، ٦٧ عامًا، أستاذة طب الأسرة والمجتمع السريري في كلية الطب - جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ومؤلفة كتاب حكمة طاولة المطبخ وكتاب بركات جدي: «لقد واجهت اثنين من أكبر مخاوف النساء: كنت عازبة طوال حياتي، وكنت أعاني من داء كرون (مرض التهاب الأمعاء المزمن) منذ ٥١ عامًا. لطالما رغبت في أن أكون أمًا. كنت من الفتيات اللواتي يلعبن بالدمى حتى يبلغن ١٢ أو ١٣ عامًا. لقد اخترت أسماء جميع أطفالي. كان بناء أسرة حلمًا كبيرًا في الحياة، لكن عندما شُخّص مرضي في سن الخامسة عشرة، كان واضحًا أن الحلم قد لا يتحقق. ومع اقترابي من عمر الأربعين، كان الأمر أكثر وضوحًا؛ على الأرجح لن أصبح أمًا، إذ كان الزواج صعبًا جدًا بسبب مرضي. كان الرجال من جيلي يبحثون عن شخص يعتني بهم، وكنت بحاجة إلى شخص يعتني بي».



أسمع النساء يقلن: «إذا لم تسر الأمور بالطريقة التي خططت لها، فماذا بعد؟» الحياة ممتلئة أساسًا بالبيض المكسور، والفن فيها هو أن تجدي وصفتك الخاصة لصنع الكعك الإسفنجي. آخر كلمات قَالتها والدتي: «أنا راضية». كيف نعيش حتى نتمكن في نهاية حياتنا من قول هذه الكلمات؟ لقد فعلتُ ذلك. لقد تعلمت أنه يمكنني أن أكون أماً بطرائق مختلفة. الأشخاص غير السعداء هم الذين لا يستطيعون فعل الأمور إلا بطريقة واحدة؛ يجب أن يكون لديك مفهوم الاحتمالات المتعددة.

«عندما يكون لديك أطفال من صلبك فهذه تجربة رائعة تغير حياتك. رأيت الناس يتغيرون بسبب هذه التجربة العميقة بصفتي طبيبة أطفال سابقة. لكن لا يزال بإمكانكِ تربية الأطفال حتى لو لم يكونوا من صلبك. هناك الكثير ممن ليس لديهم أهل ويمكنكِ أن تكوني أمهم. لقد كنت كذلك لآلاف طلاب الطب الذين عملت معهم».

**«ماذا لو مرضت أو أصبحت عاجزة؟»**

راشيل نعومي ريمين: «بعد أن عملت نصف حياتي تقريبًا مع مرضى السرطان، رأيت ناسًا يكتشفون أنهم يستطيعون تحمل أمور لم يخطر في بالهم قط أنهم قادرون على تحملها. عندما تمرض تكتشف الكثير عن نفسك؛ تصبح علاقاتك أكثر أصالة، ويسقط قناع أولئك المزيفين. قد يبدو الأمر غريبًا، لكن الكثير من الناس تحدثوا عن الشعور بالامتنان لحياة أكثر عمقًا واكتمالًا. إنها عملية اكتشاف. مرض ألزهايمر شيء آخر تمامًا؛ إنه شيء يقلقني. عقلي يحدد هويتي. إنه أنا. إن فقدان هويتك يختلف عن الإصابة بمرض جسدي. كيف أتعامل مع الخوف؟ لا بد لي من التعايش معه. ومع ذلك، فإن الخوف يجعلني أقدّر إمكانياتي اليوم. إنه ينبهني إلى غنى حياتي الآن».






## «لا أعرف كيف سأكون قادرة على التعامل مع ألم فقدان أقرب الناس إليّ»

راشيل نعومي ريمين: «عندما واجهت أمي وفاة أخيها الأخير الباقي على قيد الحياة، ظلت وحيدة، لم يبق من تشارك معه ذكريات حياتها. هذه إحدى نتائج التقدم في العمر: لا أحد يتذكر ألقابكم وأنتم صغار أو قصصكم وسنواتكم التي عشتموها معًا. ولأن أمي كانت تعاني مرض القلب، كنت أخشى أن تصاب بنوبة قلبية عند سماعها نبأ وفاة شقيقها. حينها أخبرتني أحد أكثر الأشياء إثارة للاهتمام: «راشيل، لم أكن أستطع التعامل مع هذا عندما كان عمري ٤٠، ولكن الآن بعد أن بلغت الثمانين من عمري، أصبحت قوية بما يكفي. إنني ضعيفة جسديًا فقط. يستغرق الأمر عمرًا من التجربة لتتعلمي كيفية التعامل مع صدمة كهذه». أذهلتني كلمات والدتي.

هناك قول مأثور: «تجعلك الحياة مستعدًا للقاء الأمور التي تقابلها». في السابعة والستين يمكنني التعامل مع أمور كانت ستدمرني تمامًا في سن الثالثة والثلاثين مثل وفاة صديق. الشخص الذي سيتعامل مع مرض ألزهايمر ليس أنت في الثالثة والثلاثين، بل شخص عزز شجاعته وتماسكه. لا يدرك معظم الناس القوة التي يحصلون عليها ببساطة من تجاربهم الحياتية. إننا نعزز قوتنا خيبةً بعد أخرى».



«أعتقد أن على النساء بدء تقبل أعمارهـن. فما بديل التقدم في العمر؟ إنه المـوت. لا يمكنني تغيير اليوم الذي ولدت فيـه، لكن يمكنني الاعتناء ببشرتي وجسـدي وذهني، ومحاولة عيش حياة سعيدة».

أوليفيا مون



## لماذا من المهم أن تقول كم عمرك؟

بقلم: سيندي جالوب

كتبت منذ مدة وجيزة المقال الافتتاحي في صحيفة ألمانية. كنت أراجع المسوّدة النهائية على الهاتف مع المحرر، عندما قال لي: «أريد أن أطرح عليك سؤالًا الآن وأعتذر سلفًا. لم أكن لأسأل سؤالًا كهذا عادة، لكن صحيفتنا تصر عليه لسوء الحظ. إنها سياسة موحدة مع الجميع، لذا أرجوك سامحيني». لقد كان مُحرَجًا جدًا ومتلعثمًا ومعتذرًا حتى أنني أصبحت قلقة إلى حد ما وصرت أفكر: يا إلهي، ما السؤال المحرج إلى هذه الدرجة؟ ثم سأل أخيرًا: «كم عمرك؟».

لقد فوجئت حتى أنني انفجرت ضحكًا. قلت: «يا إلهي، ليست لدي مشكلة في إخبارك ذلك؛ أبلغ ٥٨ عامًا».

ليست لدي مشكلة في قول عمري، لكن المجتمع عكس ذلك.

ذهبت مؤخرًا إلى متجر لشراء بطاقة عيد ميلاد لصديق. خرجت دون أن أشتري لأن كل بطاقة نظرت إليها كانت تتضمن تمييزًا على أساس السن باستثناء بطاقات التهنئة ذات العبارات العاطفية المبالغ فيها التي لم تكن ما أبحث عنه، كانت كل بطاقة تحتوي مزاحًا حول التقدم في السن، وتصوّر التقدم في العمر على أنه شيء سيئ، وتصوّر عمرك شيئًا يجب ألا تعترف به أبدًا. إنني أخبر الجميع كم عمري كلما كان ذلك ممكنًا، وأقول ذلك بصوت عال. أرى نفسي بكل فخر عضوًا مرئيًا في أكثر شريحة غير مرئية في مجتمعنا؛ النساء الأكبر سنًا. وأريد المساعدة على إعادة تحديد معتقدات المجتمع حول كيف يجب أن تبدو المرأة الأكبر سنًا، وكيف يجب أن تتحدث وتلبس وتعمل وتعيش حياتها الخاصة، وذلك من خلال الطريقة التي أعيش بها حياتي.

لهذا السبب ابتكرت هاشتاغ #sayyourage لأنني أريد أن أطلب منكم جميعًا أن تفعلوا ذلك أيضًا.

أريـدك أن تبـدأ قـول كـم عمـرك بـكل فخـر ودون خجـل، لأن لـدي اعتقـادًا معاكسًـا للفكـرة القائلـة «العمـر مجـرد رقـم». عمـرك رقـم مميـز جـدًا، وأنـت مجمـوع معارفـك وخبراتـك الحياتيـة حتـى الآن. عمـرك جـزء أساسـي مـن هويتـك. إنـه يمثـل قيمتـك الحقيقيـة فـي العمـل والحيـاة، لـذا كلمـا كبـرت فـي العمـر كبـرت قيمتـك، قُـلْ كـم عمـرك، فعمـرك هـو أنـت. عمـرك هـو مـا يجعلـك عزيـزًا ومميـزًا وفريـدًا كمـا أنـت الآن.

أريـدك أن تقـول كـم عمـرك #sayyourage مهمـا كان، لأن التمييـز علـى أسـاس السـن موجـود فـي كل مرحلـة علـى طـول الطيـف العمـري. يمكـن أن تتلقـى الرفـض كونـك صغيـرًا جـدًا وخاصـة إذا كنـت أنثـى بقـدر مـا يمكـن رفضـك كونـك أكبـر عمـرًا. كـن فخـورًا بقـول عمـرك #sayyourage مهمـا كنـت صغيـرًا، واسـتمر فـي قـول ذلـك والاعتـراف بـه طـوال حياتـك ومسـيرتك المهنيـة، لأن هـذه الطريقـة الوحيـدة التـي يمكننـا مـن خلالهـا تغييـر حالـة التمييـز علـى أسـاس السـن بالنسـبة إلينـا جميعًـا.

«عمـرك هـو عـدد السـنوات التـي استمتع بهـا العالم لوجـودك فيه!».



## أربعة أمور يمكنك تعلمها من الأشخاص الذين حققوا النجاح في عمر متقدم

بقلم: توماس أبونج

لا يوجد تعريف عالمي للنجاح، الأمر متروك لك لتقرر.

قال الروائي روبرت لويس ستيفنسون ذات مرة: «أن نحقق ذواتنا، وأن نصبح ما بإمكاننا أن نكون، هو الهدف الوحيد في الحياة». فلماذا يستمر العالم في إخبارنا ما هو هذا الهدف؟ ولماذا يسعى الكثير من الناس إلى الحصول على استحسان الآخرين لهم؟ الهدف الأكثر قيمة في الحياة هو أن تحقق ذاتك مهما كان معنى ذلك بالنسبة إليك، ومهما كان عمرك. لا يؤدي النجاح المبكر بالضرورة إلى نجاح دائم. إننا ننجح في جداول زمنية مختلفة. ولا بأس بهذا.

كان جورج آر مارتن يبلغ من العمر ٤٨ عامًا عندما نُشرت روايته صراع العروش، و٦٣ عامًا عندما عُرض المسلسل المستوحى منها لأول مرة على قناة HBO.

ربما لم تسمع قط عن فيرا وانج. كانت فيرا متزلجة على الجليد وصحفية قبل دخولها عالم الموضة في عمر الأربعين. وهي اليوم واحدة من أبرز مصممات الأزياء في العالم.

لم يحصل صامويل إل جاكسون على دور البطولة حتى بلغ ٤٦ عامًا. حقق النجاح لاحقًا في أفلام ذائعة الصيت مثل: موت قاس مع انتقام، وحرب النجوم، والخيال الرخيص.

كان راي كروك بائع حليب مخفوق في الخمسينيات من عمره، حين عثر على مطعم نظيف يقدم هامبرغر لذيذًا يديره شقيقان من عائلة ماكدونالد. اشترى راي مطعم ماكدونالدز عندما كان يبلغ من العمر ٥٢ عامًا، وحوله إلى علامة تجارية عالمية.

كما يقول البرفسور لاري كورنيت: «...لا يزال لديك الوقت. لست بحاجة إلى معرفة كل شيء. لا تقلق من أن ما جربته حتى الآن لم يؤد إلى السعادة بعد. لا يزال بإمكانك البحث عن الرضا. لا يفوت الأوان أبدًا لتحقيق النجاح الذي تنشده».

كل هؤلاء الأشخاص الناجحين يساعدوننا على رؤية أنه لا يفوت الأوان أبدًا لمتابعة أحلامنا ولا يفوت الأوان أبدًا لتحقيق النجاح. فيما يأتي أربعة دروس بالغة الأهمية يمكننا تعلمها من هؤلاء الذين حققوا النجاح في عمر متقدم:

لا يفوت الأوان أبدًا لتكون مذهلًا.

**الدرس الأول؛ لا يفوت الأوان أبدًا لاختيار نفسك:**
إن كنت قد سافرت بالطائرة قبلًا فلا بد أنك سمعت مضيفة الطيران تخبرك وجوبَ وضع قناع الأكسجين في حالة الهبوط الاضطراري قبل مساعدة طفلك أو أي شخص آخر معك.

هناك سبب لطلبهم منك القيام بذلك بهذا الترتيب.
إذا لم تضع قناعك أولًا، فلن تكون في وضع يسمح لك بمساعدة أي أحد آخر. ينطبق المبدأ نفسه على الحياة الواقعية.

أولئك الذين يبدون في نهاية المطاف وكأنهم «المختارون»: مؤلفو الكتب الأكثر مبيعًا، وأصحاب الأعمال الناجحون، والفنانون الموهوبون هم أشخاص اختاروا أنفسهم وأخرجوا أفضل ما لديهم.

عندما تختار نفسك، يمكنك تعزيز ثقتك بنفسك، وملاحقة أهدافك الشخصية، وفعل الأمور التي تجعلك تشعر بأنك نابض بالحياة.

ستعلم الناس أيضًا كيف يتعاملون معك من خلال أن تظهر لهم أن خواطرك وأفكارك ومشاعرك مهمة. ففي نهاية المطاف، لا يمكنك أن تتوقع من الآخرين معرفة قيمتك إذا كنت لا

تعرفهـا بنفسـك.
المُختارون يختارون أنفسهم.

**الـدرس الثانـي؛ لا يفـوت الأوان أبـدًا لتعلـم شـيء جديد:**

لا يفـوت الأوان للتعلـم أبـدًا، مـن دروس الحيـاة إلـى الشـهادات الجامعيـة إلـى اختبـارات معادلـة الشـهادات. إذًا مـاذا لـو بـدأت الدراسـة فـي كليـة الحقـوق فـي عمـر الأربعيـن؟ تسـتغرق كليـة الحقـوق عـادةً عاميـن لإكمالهـا.

سـتبلغ مـن العمـر اثنيـن وأربعيـن عامًـا سـواء أذهبـت إلـى الكليـة أم لـم تذهـب. إذًا مـاذا لـو كان عمرك اثنيـن وخمسين عامًـا عندمـا نحـتّ منحوتتك الأولـى، أو اثنيـن وسـتين عندمـا فتحـت أول مصنـع لـك؟

جوهـر السـعادة والنجـاح هـو اغتنـام كل فرصـة مواتيـة، وليـس اغتنامهـا فـي سـن معينـة.

يكـرس معظـم النـاس منتصـف عمرهـم لرعايـة الآخريـن. عندمـا يكبـر أولادك ويسـتقلون عنـك، مـن الرائـع أن تكـرّس بعـض السـنوات لنفسـك. مـا أن تمكّـن الجميـعَ مـن أن يبـدؤوا بشـق طريقهـم الشـخصي نحـو النجـاح، ثبـت قدميـك بشـدة علـى طريـق نجاحـك الشـخصي.

التقـط فرشـاة رسـم، أو انفـض الغبـار عـن البيانـو، أو خطـط لمشـروع جديـد. مهمـا كان حلمـك انطلـق لتحقيقـه.

لـم يفـت الأوان بعـد لتسـافر حـول العالـم، أو لتكـون طباخًـا بارعًـا، أو لتقفـز بالمظلـة، أو لتتـذوق الفـن، أو لتكتـب كتابًـا، أو تحصـل علـى درجـة علميـة متقدمـة، أو تدخـر للسـنوات القادمـة مـن عمـرك أو تعمـل علـى مشـروع أحلامـك.
لا تتحجج بعمـرك، فإنـك قـادر علـى التعلـم كثيـرًا، وتحقيـق إنجـازات مهمـة حتـى لـو كنـت تعتقـد أن ذلـك مسـتحيل.

يوصي مؤلف كتاب «اختر نفسك» جيمس ألتشر بهذا التمرين:

«... تظاهر أن كل من في العالم من المشاهير والأشخاص الذين فارقوا الحياة وجيرانك وأقاربك وزملائك في العمل قد أرسِلوا إلى هذا الكوكب ليعلموك. سيعطيك هذا شعورًا قويًا بالتواضع. وخمن؛ ستتعلم من الناس، ستقدرهم أكثر وسوف يقدرونك أكثر. لأن الجميع يحب أن يعلّم».

**الدرس الثالث؛ لا يفوت الأوان أبدًا للاستثمار في نفسك:**

يبدأ النمو منذ الولادة ويستمر طوال حياتنا، وحتى بعد توقف النمو البدني، يستمر النمو العقلي والعاطفي.

هناك فوائد هائلة للنمو المعرفي والنمو نتيجة للتجربة والتطور العاطفي الذي يحدث مع تقدمنا في العمر.

يزودنا النجاح مع تقدمنا في العمر برؤية أكثر إشراقًا للعالم، ويمنحنا المزيد من الوقت لنخصصه لتحقيق الأحلام الشخصية. كما أنه يكافئنا بمزيد من الوقت لتنمية شخصيتنا وتعزيزها.

يمكن أن يساعدك الالتزام بالنمو الشخصي وأنت تكبر على التقدم في العمر بيسر، إذا التزمت بالتعلم من أخطائك ونقل حكمتك للآخرين، وتعلُّم ألا تأخذ الحياة بجدية مبالغ بها.

يقول جيمس ألتشر في كتابه اختر نفسك: «يأتي النجاح من توسيع آفاقك في المجالات الإبداعية والمالية والروحانية والجسدية كافة باستمرار. اسأل نفسك دائمًا: ما الذي يمكنني تحسينه؟ إلى أي شخص آخر يمكنني التحدث؟ إلى أين يمكنني التطلع أيضًا؟».

يمكــن أن يســاعدك النجــاح الــذي تتعلمــه فــي سـنوات عمـرك المتقدمـة علـى تعلـم تقديـر فوائـد طـول العمـر، وإدراك فوائـد التجربـة، وجنـي فوائـد الحكمـة.

**الدرس الرابع؛ لا يفوت الأوان أبدًا لأن تقع واقفًا:**

الشـيء الوحيـد الـذي لـم يتمكـن أي منا مـن تجاوزه هـو ارتـكاب الأخطـاء، إنهـا جـزء مـن الحيـاة. فـي الواقـع، إننـا نتعلـم مـن خـلال ارتـكاب الأخطـاء.

المـس موقـدًا ساخنًا مـرة واحـدة، ولـن تلمسـه مـرة أخـرى أبـدًا، أليـس كذلـك؟ ارتكـب خطـأ وسـتتعلم درسًـا مـن ذلـك. يعلـم الأشـخاص الراشـدون الأكبـر عمرًا أن الأخطاء ليسـت حتميـة فحسـب، بـل يمكـن أن تكـون أيضًـا ذات قيمـة بطبيعتهـا.

إن كنـت حكيمًـا بمـا يكفـي لتتعلـم مـن أخطائـك يمكــن أن يســاعدك ذلــك علــى أن تصبــح المنتصــر بـدل أن تكـون الضحيـة، وعلـى أن تصبح الشـخص ذا التفكيـر الاسـتراتيجي بـدل أن تكـون المخطـئ.

أن تقع واقفًا يعني أن تتعلم كيف تتكيف مع التغيير بشكل إيجابي، وأن تتعلم كيف تبني مخزونًا صحيًا من المرونة، وتعلم أن تكون مرنًا في مواجهة الشدائد.

يعرف الأشخاص الذين نجحوا في الحياة في عمر متقدم شيئًا مهمًا آخر عن الأخطاء: إنهم يعرفون كيفية استخدام الأخطاء لدفعهم نحو النجاح.

لا تعني الحكمة التي تأتي مع التقدم في العمر أنك لن ترتكب خطأً آخر أبدًا، ولكنها تعني أنه يمكنك تعلم تحويل الحجر الذي تتعثر به إلى نقطة انطلاق، وتحويل الكارثة إلى عامل محفز لدفعك نحو النجاح.

ما أنت عليه ليس شخصًا أهدر ثلاثين عامًا، بل شخص لديه عدد X من السنوات أمامه. ماذا ستفعل بها؟ هذا أحد أهم الأسئلة في الحياة.

لا علاقـة لفرصتـك فـي النجـاح بعمـرك بـل باسـتعدادك للمحاولـة بشـكل متكـرر لتحقيـق التقـدم الباهـر.

لا يفـوت الأوان أبـدًا علـى التعلـم والنمـو واختيـار نفسـك والوقـوع واقفًـا. لا تـدع العمـر يثبطـك. مـا الـذي تخطـط لفعلـه فـي كل الوقـت الثميـن الـذي ينتظـرك؟

«اليوم هو فرصة عظيمة لك؛ عندما ستنظـر إليـه بعـد سنـوات عـدة ستـراه يومًـا كنـت مفعمًـا فيـه بالشباب والإمكانـات، وقد تراه نقطة التحـول التـي اتخـذت فيها خيارًا كان جيدًا لمستقبلك. هـذا الوقـت الـذي تعيشـه الآن وقـت جيـد، حـاول استغلاله إلى أقصى درجة».

جيمس كلير



# الخاتمة

أحبتي، كما رأينا إن نظرنا إلى التقدم في العمر بإيجابية وعرفنا كيف نتكيف مع متطلبات مرحلتنا العمرية يمكن أن يصبح كل عمر نعيشه أجمل مما سبقه. فالتقدم في العمر نعمة، وكل سن نصل إليه هو بداية لمرحلة جديدة ممتلئة بالمعرفة والفرص التي يجب أن نحسن استغلالها.

أحبتي، كعادتي دومًا اخترت من المقالات ما ألهمني ووجدته مفيداً، وبذلت جهدي في نقله إلى العربية بأناقة وسلاسة، وأرجو أن أكون قد وفقت في ذلك والله ولي التوفيق.

يسعدني دومًا التواصل معكم، ومعرفة آرائكم ووجهات نظركم عبر حساباتي:

تويتر وانستغرام Oladyoub
ola.dayoub@gmail.com



# المصادر:

ماذا سأخسر عندما أبلغ الأربعين؟
https://www.quora.com/What-will-I-lose-after-I-reach-40-years-old

لا تخف من بلوغ الأربعينيات؛ الأربعينيات مذهلة
https://www.scarymommy.com/dont-be-afraid-of-turning-40-the-forties-are-fabulous/

أزمة منتصف العمر: العلامات والأسباب ونصائح للتكيف معها
https://www.helpguide.org/articles/aging-issues/midlife-crisis.htm

كيف تتغير الحياة بين عمر العشرين والأربعين جسديًا وعاطفيًا وذهنيًا؟
https://www.quora.com/How-does-life-change-from-age-20-to-40-year-physically-emotionally-and-mentally

هل ستبدأ عملك الخاص في الأربعينيات؟ إذًا طبّق هذه النصائح الخمسة!
https://www.finehomesandliving.com/starting-a-business-in-your-40s-apply-these-5-tips/article_a68db18e-f616-11eb-8a91-97c7617768dc.html

هل هناك رابط بين عمر الشخص وسعادته؟
https://www.verywellmind.com/aging-the-secret-to-happiness-2224100

هل يمكنك أن تكون سعيدًا وعازبًا في الأربعينيات؟
https://ideapod.com/being-single-in-40s/

لماذا تتغير الصداقات مع مرور الوقت؟
https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202002/why-do-relationships-change-over-time

العادات الخمسة للأزواج الناجحين: كيف يحب ويقدر بعضكما بعضًا عبر السنين؟
https://www.aarp.org/relationships/love-sex/info-03-2011/habits_of_successful_couples.html

التكيف مع الفقدان ونحن نتقدم في العمر
https://bluemoonseniorcounseling.com/coping-with-loss-as-we-age/

حقيقة التجاعيد: دحض خمس خرافات شائعة عن التجاعيد
https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2022/march/the-truth-about-wrinkles

صحة المرأة: إلامَ تنتبهين في الأربعينيات؟؟
https://www.burgesshc.org/byh/womens-health-what-to-look-out-for-over-40/

اعتن بنفسك أيها الرجل!
https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/the-fear-of-being-in-your-40s-1.4074202

رسالة إلى نفسي في عيد ميلادي الخمسين
https://www.elitedaily.com/life/everything-i-want-to-tell-future-self/1702414

ما الاختلافات الكبرى بين الأربعينيات والخمسينيات؟
https://www.quora.com/What-are-the-stark-differences-between-your-40s-50s

ممَّ تخاف النساء عند التقدم في العمر؟
https://www.oprah.com/spirit/what-scares-women-about-getting-older

لماذا من المهم أن تقول كم عمرك؟
http://tuenight.com/2018/10/why-its-important-to-sayourage/

أربعة أمور يمكنك تعلمها من الأشخاص الذين حققوا النجاح في عمر متقدم
https://www.theladders.com/career-advice/4-things-you-can-learn-from-people-who-succeed-later-in-life



إنـي متأكـد أنـك قـد نضجـت بمـا يكفـي لتدرك أن الحيـاة ثمينـة ولكنهـا هشـة، وأنهـا يجـب أن تعـاش بجـرأة ولكـن بحـذر. إنـك تـدرك أن الأمـر لا يتعلـق بـك بقـدر مـا يتعلـق بالعيـش مـن أجـل شـيء أسـمى منـك. إنـي متأكـد أنـك قـد أنجـزت أكثـر ممـا كنـت تتخيـل، وقـد كـان هدفـك الأساسـي مـن كـل هـذه الإنجـازات إحـداثُ فـرق فـي العالـم. أعتقـد أنـك أبليـت فـي ذلك بلاء حسنًا.